

VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA
EKONOMICKÁ FAKULTA

KATEDRA MANAGEMENTU

Wellness program

Wellness programme

Student: Martina Přibilová

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vladimíra Janečková

Ostrava 2009

Místopřísežně prohlašuji, že jsem celou práci, včetně všech příloh,
vypracovala samostatně.

V Uherském Hradišti dne 30. dubna 2009

.....

podpis

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Vladimíře Janečkové za odborné vedení a poskytnuté informace, kterými přispěla ke zpracování této bakalářské práce.

OSNOVA

1. ÚVOD.....	8
2. OBECNÉ CHARAKTERISTIKY WELLNESS.....	10
2.1 ETYMOLOGIE SLOVA.....	10
2.2 DEFINICE.....	11
2.1.1 WELL-BEING.....	11
2.1.2 FITNESS.....	11
2.3 HISTORIE A VÝVOJ.....	12
2.4 WELLNESS NABÍDKA.....	13
2.4.1 PROCEDURA.....	13
2.4.2 BALÍČEK.....	14
2.4.3 PROGRAM.....	15
3. OBSAH WELLNESS.....	16
3.1 SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	16
3.1.1 ZDRAVÍ.....	17
3.1.2 SPÁNEK.....	17
3.1.3 STRES.....	18
3.2 VNITŘNÍ VÝŽIVA.....	18
3.2.1 ZDRAVÁ VÝŽIVA.....	19
3.2.2 PITNÝ REŽIM.....	21
3.3 POHYBOVÁ ČINNOST.....	22
3.3.1 AKTIVITY WELLNESS.....	23
3.4 PÉČE O TĚLO.....	24
3.4.1 DOMÁCÍ PÉČE.....	24
3.4.2 PROFESIONÁLNÍ PÉČE.....	26
3.5 DUCHOVNÍ ROZVOJ.....	28
3.5.1 RELAXACE.....	29
3.5.2 AROMATERAPIE.....	29
3.5.3 MEDITACE.....	30
4. VÝSLEDKY VLASTNÍHO PRŮZKUMU.....	31
4.1 ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ.....	31

5. WELLNESS PROGRAM.....	39
5.1 POHYBOVÝ PROGRAM.....	39
5.1.1 KONTROLA TĚLESNÉ ZDATNOSTI.....	39
5.1.2 SESTAVENÍ PROGRAMU.....	40
5.1.3 ZVÝŠENÍ FYZICKÉ ZDATNOSTI.....	41
5.1.4 BODYSTYLING.....	42
5.1.5 STREČINK.....	43
5.2 RELAXAČNÍ PROGRAM.....	44
5.2.1 DETOXIKACE.....	44
5.2.2 SVALOVÉ UVOLNĚNÍ.....	44
5.2.3 AROMATERAPIE.....	45
5.2.4 RELAXAČNÍ KOUPELE.....	46
5.2.5 DECHOVÉ DECHNIKY.....	47
5.3 PEČUJÍCÍ PROGRAM.....	48
5.3.1 PŘIJÍMÁNÍ PÉČE.....	48
5.3.2 SEBEPÉČE.....	49
6. ZÁVĚR.....	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	53
SEZNAM ZKRATEK	
PROHLÁŠENÍ O VYUŽITÍ VÝSLEDKŮ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	
PŘÍLOHY	

1. ÚVOD

Myšlenka zpracovat práci na toto téma vznikla během mé brigády jako wellness poradce. Aktivně jsem se podílela na výživové a pleťové poradně. Velká většina pracujících lidí uváděla jako důvod neaktivního životního stylu a zanedbané péče o své tělo i duši nedostatek volného času. Proto jsem se rozhodla vytvořit program pro tyto „zanepřázdňené“ lidi, jejíž hlavní část bude tvořit domácí wellness.

Můj dlouhodobý zájem o zdravý životní styl byl doplněn o znalosti nejen ze školení, odborných publikací ale i praktickými zkušenostmi. Proto jsem si vybrala téma wellness, protože ho považuji za sobě blízké. A také mi není lhostejné, jak se svým zdravím naložím.

Oblast wellness je velmi perspektivním oborem, může být přínosem pro moji budoucí kariéru, obzvlášť v oblasti cestovního ruchu. Zejména v dnešním světě, kdy čím dál tím větší počet lidí má sedavé zaměstnání nebo se neustále potýká s každodenním shonem a stresem nejen v práci, ale i doma.

Lidé si více uvědomují odpovědnost za vlastní zdraví. Tento trend se projevuje tím, že více lidí přestává kouřit, začíná pravidelně sportovat, udržuje si váhu, konzumuje všestrannou a vyváženou racionální výživu. A také si občas dopřejí profesionální wellness proceduru nebo i celý program.

V současné době se tedy dostává do popředí nový trend, který se jmenuje wellness. S tímto nárůstem zájmu je samozřejmě spojeno zvýšení poptávky po wellness produktech, a to po procedurách, balíčcích i programech. Pozitivním vlivem tohoto nárůstu zájmu je zvýšení kvality poskytovaných profesionálních wellness služeb. Kvalita tuzemských služeb je minimálně standardní a srovnatelná se službami poskytovanými v Evropě.

Mluví se dokonce o tzv. Wellness revoluci. Jedná se o poměrně nové odvětví, které se zabývá čistě péčí o člověka. A to jak o jeho fyzické i duševní zdraví. Odvětví wellness představuje nejrychleji se rozvíjející obor pro následujících desetiletí. Nejen že se wellness stává moderním trendem, ale postupně se stane i nedílnou součástí

života všech lidí po celém světě, kterým záleží na tom, aby se cítili dobře nejen dnes, ale i ve starším věku a zpomalili si nezastavitelný proces stárnutí.

Cílem mé práce je vytvořit, na základě výsledků vlastního dotazování, dlouhodobý wellness program zaměřený na pracující lidi.

Tato práce má být určena především těm pracujícím lidem, kteří dosud žili neaktivním životním stylem. Má sloužit nejen k podání informací o jednotlivých částech komplexu wellness, ale má být i návodem, jak začít s aktivním životním stylem - tedy s fyzickým pohybem, relaxací i péčí o své tělo.

2. OBECNÉ CHARAKTERISTIKY WELLNESS

Tématem a cílem mé bakalářské práce je vytvoření wellness programu. Ten, kdo se stresuje, potřebuje hýčkat a starat se o své tělo a duši nejvíce. Ale právě tito lidé si myslí, že na to nemají dostatek času. Jakmile se člověk chytí do takové pasti, měl by se snažit vyhradit si pomocí některých triků ve všední den čas jen pro sebe.

Obsahem mé práce je rozvrh a popis každodenního cvičebního a relaxačního plánu, kdy jednotlivé druhy aktivit jsou zaměřeny komplexně na celý organismus člověka, a to jak po fyzické tak po psychické stránce. Doplněno o doporučení, které je možno realizovat během pracovních dnů – půjde o tzv. domácí wellness.

2.1 ETYMOLOGIE SLOVA

Výraz wellness byl poprvé použit v roce 1654 v monografii sira A. Johnsona jako „*wealnesse*“ a byl definován v oxfordském anglickém slovníku slovem „*dobré zdraví*“, tedy dobrý zdravotní stav. Dr. Albert L. Dunn, americký lékař, zavádí v šedesátých letech minulého století nové slovo wellness složené ze slov well-being a fitness. Popsal ho jako životní styl orientovaný na dosažení povzneseného stavu fyzické a psychické pohody.¹

Původní myšlenka pro vytvoření pojmu wellness bylo, aby pomocí účinného blahodárného pohybu byla znovu nastolena v každém člověku harmonie těla a duše. Vedle všeho co nás udržuje fit a v kondici, se jako zdroj vyrovnanosti a harmonie používají i různé relaxační techniky, pohybové aktivity, péče o krásu a uvědomělé stravování.

Aktivity v rámci wellness jsou základem zdravotní prevence. Nedostatek pohybu může být zjevný již na první pohled, je patrný špatným držením těla. Nesprávná skladba jídelníčku a nepravidelné stravování se projeví podvýživou, nadváhou nebo náchylností k civilizačním chorobám. A bez pravidelné relaxace je člověk podrážděný a nepřipravený zvládnout stres.

¹ CATHALA, Hana. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2007. 14 s. ISBN 978-80-247-2323-5

2.2 DEFINICE

Wellness je stav (při kterém se cítíme dobře), cesta (postupy a metody vedoucí nás k hledanému stavu), filozofie (vytyčuje cestu a záměr a dává smysl tomuto stavu), program (činnost působící příjemně, zdravě a pozitivně) a prostor (pohody, krásy, klidu). Tento pojem je třeba chápat komplexně, věnovat se nejen péči o tělo, ale i osobnímu růstu.²

Člověk, který má vysokou úroveň wellness, se těší dobrému zdraví, cítí se šťastný, je energický, je schopen řešit stresové situace, aktivně provozuje fyzickou činnost, má dostatek sebedůvěry a žije plnohodnotným životem.

2.2.1 WELL-BEING

Výraz formuloval roku 1982 v USA doktor Cooper. Stanovil základní podmínky aerobních aktivit, včetně zdravé výživy, v publikaci „*The Aerobic Program for Total Well-Being*“. Jediným cílem je dosáhnout stavu, kdy se člověk „cítí dobře“ díky dobré fyzické i psychické kondici a celkovému zdraví.³

2.2.2 FITNESS

Fitness je označením aktuálního dobrého zdravotního stavu a především relativně vysoké úrovně fyzické zdatnosti. Základní filozofií fitness je dosažení stavu, odpovídající starořeckému pojmu „*kalokagathia*“, což znamená soulad fyzické a duševní krásy.

V současnosti je fitness aktivita typická pravidelným relativně fyzicky velmi náročným tréninkem, který vede k mimořádně dobré fyzické kondici, pohybující se na úrovni mezi rekreačním a profesionálním sportem. Cvičení vysoké intenzity zvyšující svalovou sílu.

Základním rozlišovacím prvkem mezi dnešním fitness a wellness aktivitou je hodnocení intenzity zátěžového stresu. Jakmile v průběhu aktivity dochází

² CATHALA, Hana. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2007. 19 s. ISBN 978-80-247-2323-5

³ FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2005. 17 s. ISBN 80-247-1057-9

opakovaně k dosažení nebo dokonce překročení intenzity aerobního prahu, jedná se již o fitness. Sport v rámci aktivit wellness je základem zdravotní prevence.⁴

2.3 HISTORIE A VÝVOJ

V 70. letech explodují v USA náklady vydávané na zdravotnictví a specialisté mnoha oborů se začnou zajímat o možnosti zpomalení této nadměrné a neúnosné spotřeby. Donald B. Ardell a John Travis vypracují na objednávku vlády nový model managementu zdraví, postavený na prevenci zdraví a na vlastní odpovědnosti jedince za svůj celkový zdravotní stav.

V letech osmdesátých byl pojem wellness již pevně zakotven v podvědomí společnosti, a to nejenom americké, ale i té v západní Evropě. Avšak koncept wellness stál po vlně fitness v určité opozici. Program wellness je chápán jako hýčkání.

Během posledních dvaceti let prošly wellness centra vývojem. Interní techniky bojových umění, relaxační techniky, strečink, pilates, jóga, masáže nejenom sportovní, to byl začátek přeměny, začátek přechodu generace fitness do generace wellness. Pro pocit wellness nejsou objektivní měřítka – kromě těch našich vnitřních, kdy si uvědomujeme, jak dalece se cítíme v pohodě.

Druhým proudem byla adaptace lázeňských a rehabilitačních zařízení. Vedle svých stávajících lékařských služeb, zaměřených na nemocné segmenty, začala vytvářet ve zmodernizovaném prostředí aktualizovanou nabídku služeb alternativní medicíny. Také tento proud přispěl k vytváření prostorů pohody pro všechny, k vytváření prostorů wellness.

V posledních letech vznikají centra s cílem vytvořit dokonalý prostor, jenž bude působit na všechny složky jedince (tělo, mysl, ducha, emoce), bude sloužit všem jeho potřebám a touhám a bude ho vychovávat k zdravému a naplňujícímu přístupu k životu.⁵

⁴ FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2005. 15-17 s. ISBN 80-247-1057-9

⁵ CATHALA, Hana. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2007. 15 s. ISBN 978-80-247-2323-5

2.4 WELLNESS NABÍDKA

V současné době prudce narůstá trh s produkty wellness. Vznikají školy, kluby a kurzy wellness, wellness centra, konference a další společenské události nesou jeho jméno. Mnoho specialistů z různých oborů se začíná nazývat wellness odborníky. Stále se rozšiřující výběr wellness metod se snaží reagovat na stoupající poptávku. Nabízí se množství tradičních a moderních metod ke zvýšení pocitu pohody.

Nabídka je orientována na konkrétní cílovou skupinu. Můj program je orientovaný na pracující lidi. Často bývá nazýván „manažerský“, je to velmi lukrativní tržní segment. Tyto osoby jsou vystavené stresu, chronické únavě, mají málo volného času, tudíž věnují málokdy péči a čas svému tělu avšak finanční podmínky jim dovolují si tuto péči a relaxaci koupit ve formě procedury, balíčku nebo programu wellness.

2.4.1 PROCEDURA

Rozdělení wellness procedur do dvou skupin s uvedením příkladů aktivit podle České asociace wellness:

a) pasivní

- sauny – finská, alpská, infra, keltská, soft sauny
- bath procedury – klasická pára, bylinná pára nebo koupel, aroma koupel
- ochlazovací procedury – ochlazovací bazénky a vany, ledové sprchy, jeskyně
- beauty procedury – kosmetika, manikúra, bahenní procedury, solárium
- vodní svět – bazény, vodní atrakce, whirlpooly, jacuzzi
- respirační procedury – inhalatorium, solná jeskyně, oxygenoterapie
- fyzioterapeutické procedury a jiné procedury

b) aktivní

- fitness
- aerobik

- jóga
- plavání
- golf
- tenis
- jiné skupinové sporty

Česká asociace wellness o.s. je právnickou osobou registrovanou ministerstvem vnitra dle zákona č. 83/1990 sb. o sdružování občanů v platném znění. Je státem registrovaná, nepolitická, nezávislá, odborná, dobrovolná a otevřená zájmová organizace. Je sdružením právnických a fyzických osob působících v oblasti wellness.⁶

2.4.2 BALÍČEK

Pod tímto názvem se skrývají kombinace několika procedur (vždy od dvou výše) a skupinových aktivit, které mají různé indikace. Wellnessový balíček má své procedury, odůvodněně poskládané a kvantitativně rozdílné.

kompozice balíčku – základní kritéria:

- cílová skupina je rozhodující při volbě balíčku
- první procedura je nejdynamičtější, poslední v pořadí je relaxační
- skupinové procedury bývají většinou na prvních místech
- pět procedur bývá maximální počet v balíčku
- je-li součástí strava, je nutno dbát na odstup 1 hod. před a po procedurách, s výjimkou procedur nestimulujících tělo, např. relaxační a nepohybové aktivity
- přestávka mezi jednotlivými aktivitami minimálně 10 minut, aby se tělo mohlo energeticky přizpůsobit
- po ukončení balíčku není vhodné plánovat tělesně a mentálně náročné aktivity

⁶ <http://www.spa-wellness.cz/?page=stanovy-caw>

Celkové trvání procedur může dosáhnout 5 hodin. Strava na ně navazující by měla být lehká. Klient by měl navázat na kúru spánkem, nejlépe na místě, nabízí-li centrum ubytování.⁷

2.4.3 PROGRAM

Program se vztahuje na celý klientův pobyt a čerpání služeb. Poskytuje komplexní službu klientovi, včetně balíčku (respektive procedur).

Cílem programu je aplikovat pozitivní vliv wellness na klienta:

- a) kvalitní spánek, absence problémů s usínáním
- b) kvalitní výživa se projeví všemi svými příznivými aspekty:
 - snížené riziko vzniku nadváhy,
 - optimální složení těla (dostatečné množství svalové hmoty),
 - vysoká imunita a současně nižší riziko rozvoje chronických civilizačních onemocnění
- c) velmi dobrá oběhová zdatnost a nižší riziko rozvoje civilizačních chorob
- d) vyšší odolnost proti stresu a menší riziko vzniku úzkosti a deprese
- e) uspokojení z vlastní image, vyšší sebedůvěra
- f) pravděpodobnost dosažení vyššího věku
- g) lepší kvalita života ve středním a vyšším věku⁸

⁷ CATHALA, Hana. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2007. 118-119 s. ISBN 978-80-247-2323-5

⁸ FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2005. 19 s. ISBN 80-247-1057-9

3. OBSAH WELLNESS

Oblast wellness má velmi tvárnou formu s tvárným obsahem. Hlavně proto, že se jedná především o individuální dojem každého člověka. Je to vnitřní cítění spokojeného a vyrovnaného stavu. To je hlavní důvod, proč výčet aktivit, metod, technik a orientací je víceméně subjektivní záležitostí podle individuálního cítění, zájmu nebo zaměstnání.

Ještě zhruba před dvaceti lety vědci i lidé věřili tomu, že kvalita našeho zdraví a délka života jsou ovlivněny především genetikou, a že se tedy s předpoklady k jejich vývoji již rodíme a můžeme je sami ovlivnit jen částečně. Poslední studie však ukazují, že až z osmdesáti procent si můžeme své zdraví ovlivnit způsobem našeho životního stylu.

Poměr mezi složením pohybových činností, programu zdravé výživy, duchovního rozvoje a péče o tělo je individuální a neustále ve vývoji.

3.1 SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL

V současné době je nejvýznamnějším zdraví podmiňujícím faktorem. S tím také souvisí celosvětový nárůst poznání pravidel a zásad souvisejících s naším zdravím. Dokládají, jaký účinek mají změny v životním stylu na lidské zdraví.

Tato onemocnění nazýváme často „civilizační“ pro jejich spojitost s jistým komfortem, který život v moderní společnosti na vysokém stupni technického rozvoje poskytuje. Avšak zcela nevystihuje podstatu věci, neboť za zhoršení zdravotního stavu nemůže technický pokrok spojený s civilizací, ale lidé, kteří výhod civilizace nesprávně využívají.

Proto je v dnešní době užíván s přívlastkem „sedavý“. Sedavý životní styl je definován jako nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i během volného času. Tato redukovaná pohybová aktivita v zaměstnání se často přenáší i do volného času, kdy únava způsobená psychickým napětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání sníží aktivitu člověka natolik, že je ochoten spíše konzumovat než vydávat.⁹

⁹ STEJSKAL, Pavel. Proč a jak se správně hýbat. Presstempus, spol. s r.o., 1. vyd., 2004. 11 s. ISBN 80-903350-2-0

Výživa a pohybová aktivita jsou dvě nejdůležitější složky životního stylu, které můžeme ovlivnit svým chováním.

3.1.1 ZDRAVÍ

Světová zdravotnická organizace zdraví definovala zdraví jako souhrn fyzické, sociální, duševní a citové pohody. Není to tedy pouze stav, kdy člověk není nemocen. Nemůžete se pokládat za zdravého jen proto, že se u vás neprojevují zrovna žádné známky nebo symptomy onemocnění.¹⁰

Zdravotně nejškodlivějšími složkami jsou u nás:

- a) energeticky nadměrná strava a nevhodná skladba stravy
- b) nedostatek spánku
- c) vysoká úroveň stresů
- d) nízká pohybová aktivita
- e) častá konzumace alkoholu
- f) zneužívání cigaret a dalších návykových látek

Zlepšení zdraví lze dosáhnout upravením životního stylu a změnou přístupu k fyzické aktivitě. Wellness poradce a tvůrce wellness programů je odborníkem na zdraví, na rozdíl od lékaře, ten je odborníkem na nemoci.

3.1.2 SPÁNEK

Spánek je obdobím sníženého vědomí, z něhož může být osoba správným podmětem probuzena. Je nejhlubší změnou vědomí, kterou každodenně zakoušíme, nastává každých dvacet čtyři hodin a je neoddělitelnou součástí našeho denního rytmu. Je ovládán nejen různými pochody uvnitř mozku, ale i určitými okolními vlivy – našim životním stylem.

¹⁰ WYATTOVÁ, Tanya. Váš nejlepší osobní trenér. Praha: BETA-Pavel Dobrovský, 1. vyd., 2005. 8 s. ISBN 80-7306-177-5

Dostatečný spánek je nezbytný k tomu, abychom zůstali zdraví. Slouží k fyzickému a psychologickému odpočinku celého těla a organismu. Stejně jako jeho délka, tak i kvalita hraje důležitou úlohu v procesech učení, zapamatování a zpracovávání informací.

Stres brání usnutí a dochází pouze ke bdění. Rozdílem je, že pokud jen bdíte, víte, co se děje okolo vás: vidíte, slyšíte, cítíte, reagujete svými myšlenkami a činy. Když spíte, vaše smysly dočasně odpočívají. Jsou sice v činnosti, ale většina jejich informací se nedostává do mozku. V hlubokém spánku si neuvědomujete nic ze svého okolí. Alespoň paměť to nezaznamenává.¹¹

3.1.3 STRES

Stres je fyziologická, emocionální a poznávací reakce v chování každého člověka vystaveného stresorům, kterými bývají nejčastěji každodenní životní skutečnosti, probíhající v práci, mezilidských vztazích nebo ve volném čase.

Slovo stres je podle technického slovníku síla, která nějakým způsobem mění určitý předmět. Tento proces se nazývá zátěž. Psychická zátěž mnohdy přechází až v duševní úzkost, která je vyvolána představou, že nejsme schopni zvládnout konkrétní životní situaci. Stres je ve většině případů velmi subjektivním zážitkem. To, co jednoho stresuje, může být pro druhého dokonce i příjemné.¹²

Součástí každého účinného programu zvládnutí stresu je relaxace. Hlavním cílem je snížit emocionální zátěž spojenou s úzkostí a podrážděností.

3.2 VNITŘNÍ VÝŽIVA

Lidský organismus se skládá ze sacharidů (2 %), tuků (15 %), bílkovin (20 %), vody (55 %), vitamínů (zlomek procenta) a minerálních látek (5 %). Je tedy třeba jíst tak, abychom zachovali poměry stanovené přírodou. Nedostatek nebo nadbytek některé z uvedených stavebních složek vede ke zdravotním potížím.

¹¹ FOSTER, Vernon W. Nový začátek. Praha: Advent-Orion, 3. vyd., 1999. 45-47 s. ISBN 80-7172-288-X

¹² CUNGI, Charles; LIMOUSIN, Serge. Relaxace v každodenním životě. Praha: Portál, s. r. o., 2005. 134-135 s. ISBN 80-7178-948-8

V důsledku současného uspěchaného životního stylu, lidé příliš často konzumují již hotové výrobky. Opětovaně si kupují stravu typu fast-food, instantní výrobky a uměle vyrobené nápoje. Tak přijímají příliš mnoho nezdravého tuku, příliš mnoho cukrů a syntetických aditiv (látky na dochucení), avšak tato strava obsahuje na rozdíl od syrové a nehotové stravy příliš málo vitálních a balastních látek.

3.2.1 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Jídlo je nutné pro přežití a je to důležitá činnost v každodenním životě. Strava, kterou člověk přijímá, je totiž mnohem víc než pouhý přísun energie ve formě kalorií. Je také podkladem pro pěkné a zdravé tělo, pro celkový pocit pohody. Pouze tehdy, když je tělo dostatečně zásobeno živinami, vitaminy, minerály a stopovými prvky a když správně funguje metabolismus, může se člověk celkově dobře cítit.¹³

Dříve se naprosto ignoroval zásadní vliv individuality, projevující se odlišnými nároky na skladbu stravy. Ta je závislá na pohlaví, věku, fyzické aktivitě a aktuálním zdravotním stavu každého jedince. A právě individualita zásadním způsobem komplikuje všeobecnou formulaci doporučení pro zdravou výživu.

Za obecně platné lze považovat základní doporučení, které roku 2003 vydala WHO (Světová zdravotnická organizace) „*Zprávu a doporučení pro změnu výživových zvyklostí*“.

Její základní tři doporučení:

- a) snížit celkový energetický příjem pomocí omezení konzumace energeticky bohatých potravin obsahující nenasycené tuky a cukry
- b) zvýšit konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny
- c) zahájit pravidelnou fyzickou aktivitu¹⁴

Neustále vycházejí kvanta nových doporučení, týkající se toho, co má člověk jíst, aby byl zdravý a štíhlý. V nich je uváděno, které potraviny jsou vhodné, méně vhodné či naprosto nevhodné konzumovat a nebo jen v minimálních dávkách.

¹³ TRÖNDLE, Pamela. Wellness domácí rozmazlování. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2008. 37 s. ISBN 978-80-247-2528-4

¹⁴ FOŘT, Pavel. Tak co mám jíst. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2007. 23 s. ISBN 978-80-247-1459-2

Velmi dobře ukazuje složení zdravé výživy tzv. kolo potravin. Potraviny v první vrstvě jsou pro zdraví zvláště hodnotné. Čím vyšší vrstva, tím více bychom měli konzumaci těchto potravin omezovat nebo se jim zcela vyhnout.

Vrstvy kola potravin:

- a) první vrstva – zelenina, libové ryby, klíčky, ovesné vločky, česnek
- b) druhá vrstva – kuřata a krocan, celozrnné potraviny, neslazené ovocné šťávy, netučný jogurt, fazole, ovoce, brambory, podmásli
- c) telecí, libové hovězí, většina sýrů, tvaroh, konzervované šťávy, sušené ovoce, vejce, plnotučné mléko
- d) tučné ryby, tučná masa, uzeniny, máslo, smetana, sladkosti, zmrzlina, rostlinné tuky, pizza, nakládané olivy
- e) bůček, slanina, sůl, káva, cukr, omáčka, bílá mouka ¹⁵

Jedná se jen o obecná doporučení, čemu se má člověk v konzumaci jídla vyhýbat, a ne co zcela vyloučit. Důležité je vyvažovat tyto nepříliš zdravé výpadky tím, že 75 – 80 % vašeho jídelníčku bude v pořádku.

Potraviny, které přijímáme, působí na organismus také zevnitř. Ovlivňují naši náladu, naše emoce. Skutečnost, že určité potraviny působí i na naše psychické rozpoložení, je vědecky dokázána. Látka vyskytující se v našem těle, na které závisí naše dobrá nálada se nazývá serotonin. Tento neurotransmiter působí na nervový systém a přináší uvolnění a pocit štěstí. Aby ho tělo mohlo vyrábět, potřebuje jednak tryptofan, který je obsažen v určitých potravinách (např. banán, avokádo, mléčné výrobky), a jednak sacharidy. ¹⁶

Moderní diety, slibující rychlá řešení váhových problémů, neodpovídají zdravému životnímu stylu. Naopak, posouvají tyto lidi čím dál více od skutečného zdraví a posílení těla. I když různé tablety, určené na snížení tělesné hmotnosti, mohou vytvořit krátkodobě v těle přechodné podmínky, umožňující rychlejší spalování zásobních tuků a snížení ukládání energeticky bohatých látek z potravin.

¹⁵ GÓRNICK, J. Domácí přírodní lékárna. Praha: Jan Vašut s. r. o., 1. vyd., 2002. 24 s. ISBN 80-7236-026-4

¹⁶ TRÖNDLE, Pamela. Wellness domácí rozmazlování. Praha: Grada Publishing, a. s., 1. vyd., 2008. 46 s. ISBN 978-80-247-2528-4

Ale neodstraní hlavní příčinu problému, kterou je neaktivní způsob života, ignorování složení jídelníčku a nedostatek pohybu.

3.2.2 PITNÝ REŽIM

Tělo se skládá přibližně ze 70 % z vody. I bez tělesné námahy neustále ztrácíme tekutiny z tělesných zásob, tuto ztrátu je třeba průběžně vyrovnávat dostatečným příjmem tekutin. Rovnováha tekutin je velmi podstatná pro naše zdraví. Voda v organismu zajišťuje životně důležité funkce - transportuje živiny a vitální látky v rámci těla, odvádí z těla jedovaté a odpadní látky a reguluje tělesnou teplotu.

Pokud tělo dostává příliš málo vody, ihned se to projeví bolestmi hlavy nebo únavou. Dlouhodobým nepříjemným efektem chronického nedostatku tekutin je ochabnutí tkání a kůže. Žízeň bychom vůbec neměli dostat, protože už to je důkaz toho, že tělo má příliš malé zásoby tekutin.

Všechny buňky lidského těla jsou závislé na dostačujícím zásobení vodou, jediné tak může organismus správně fungovat. Minimální potřebné množství tekutin je 0,4 l na 10 kg hmotnosti člověka za den. Z celkového doporučeného množství tekutin je potřebné vypít asi 2/3 v dopoledních hodinách, kdy nejvíce pracují ledviny, a proto tělo vylučuje odpadové látky. Nejlepší je pít vodu čistou.

Možnosti pitného režimu:

- a) voda – zásoby vody lze nejlépe doplnit vodou, protože tu dokáže tělo vstřebat přímo. Nejvhodnější nápoj pro každého.
- b) minerální voda - současně dodává tělu důležité minerální látky a stopové prvky. Avšak není vhodné používat je k celodenní náhradě tekutin, především kvůli vysokému obsahu sodíku spolu s vápníkem. Doporučuje se střídání minerálních vod.
- c) limonáda – v podstatě hustý roztok, vzniklý rozpuštěním nadbytku cukru (případně umělého sladidla), barviv, aromat, kysličníku uhličitého v upravené vodě. Tyto nápoje jsou zcela nevhodné pro děti, staré lidi ale i ostatní by je měli pít velmi zřídka.

- d) džus a nektar – jsou zdrojem vitamínů a minerálů, avšak je doporučeno je zředit dvojnásobně pitnou vodou. Nedoporučují se vůbec nektary s 20 % „*ovoce*“, neboť jsou uměle dochuceny.
- e) čaj – ideální dodavatel tekutin je čaj černý, ovocný nebo bylinkový. Bohatý výběr čajů má co nabídnout každému podle potřeby i chuti.
- f) káva – obsahuje látku kofein, která vyvolává lehkou euforii, zvýšenou bystrost a zdánlivě snižuje únavu. Nepřináší nám žádné kalorie, žádné výživné látky a žádné vitamíny. Káva tělo dehydruje, proto by se měla zapíjet asi 2 dcl neperlivé vody.
- g) alkohol – má neblahý vliv na nedostatečnou výživu lidského organismu, neboť úplně ničí přirozený mechanismus hladu a je bohatým zdrojem prázdných kalorií. Dokonce i malé množství alkoholu ničí mozkové buňky.

Souhrn základních pravidel pitného režimu:

- pijte pouze balenou stolní vodu
- minerální vody (obsahující do max. 1000 mg všech iontů) mohou být jen menší částí sortimentu tekutin
- omezte na minimum konzumaci limonád a slazených minerálních vod včetně slazených umělými sladidly
- nepijte ovocné nektary jako hlavní část denního příjmu tekutin
- nepoužívejte nápoje v „*prášku*“¹⁷

3.3 POHYBOVÁ ČINNOST

Pohyb je pro lidský organismus nezbytný, zaručuje mu funkčnost všech jeho orgánů. Pravidelná pohybová činnost zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů, svalovou sílu, trénuje vytrvalost a klidové napětí svalu. Také pozitivně působí na produktivitu práce a pracovní kapacitu člověka, a snižuje náklady na následné léčení.

Fyzický pohyb má také neobyčejný účinek na lidskou psychiku, protože ovlivňuje souhrn hormonů. Při pravidelném pohybu jsou odbourávány stresové hormony, mizí vnitřní napětí, člověk je vyrovnanější a cítí se silný a energický.

¹⁷ FOŘT, Petr. Tak co mám jíst. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2007. 243 s. ISBN 978-80-247-1459-2

Endorfiny, které navozují pocit štěstí, pozvedávají náladu, přinášejí pozitivní rozpoložení a dlouhodobě se také dostavuje pocit spokojenosti.¹⁸

3.3.1 AKTIVITY WELLNESS

V dnešní době, vzhledem k omezení fyzického pohybu během pracovní činnosti, bychom si měli vynahradiť potřebu fyzické aktivity aspoň uměle. Každý podle své možnosti a potřeby si vybírá společné či individuální cvičení více či méně rychlé, více či méně technicky náročné. Nemusí být zaměřené pouze fyzicky, může být spojené s duchovním aspektem.

Následující základní výběr wellness aktivit je v souladu s Cathalou (2007):

- a) aerobik – série opakujících se rytmických cvičení, které jsou doprovázeny hudbou a mají za úkol zlepšit oběhové funkce, posílit pohybový systém, zvýšit vytrvalost a systematicky spalovat kalorie.
- b) pilates – soubor přesně určených pomalých cvičení, s koordinovaným dýcháním. Zvyšuje pružnost, posiluje a zpevňuje celé tělo. Příznivě působí také na psychické uvolnění.
- c) strečink – forma jemné gymnastiky, cílem je protažení, uvolnění a zlepšení ohebnosti. Samostatné cvičení, ale i součást každého cvičení, sportovního i rehabilitačního.
- d) cvičení na míči – cvičení na nich harmonizuje svalové napětí, napravuje vybočení páteře a kulatá záda, zpevňuje svalové skupiny.
- e) jóga – důraz na dýchací cvičení a protahování jednotlivých částí těla, prostřednictvím různých poloh. Hlavním cílem je dosáhnout plného potencionálu tělesného, mentálního i duchovního.
- f) fitbox – energeticky vysoce účinné cvičení na speciálně upravených boxovacích totomech. Mnohonásobně vyšší energetický výdej. Základní údery boxu v kombinaci s množstvím cviků.

Každé cvičení by se mělo skládat vždy ze tří částí – rozcvičení, hlavní část (vlastní cvičení) a zklidnění. Cílem rozcvičení je zvýšit prokrvení svalů tak, aby

¹⁸ TRÖNDLE, Pamela. Wellness domácí rozmazlování. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2008. 69 s. ISBN 978-80-247-2528-4

mohly podávat optimální výkon a zvýšila se jejich odolnost vůči zranění. V hlavní části provádíme danou fyzickou aktivitu, ta se zaměřuje na rozvoj některé z pohybových schopností, tj. síla, vytrvalost nebo rychlost. Zklidnění má za úkol především zabránit prudkým změnám srdeční aktivity. Ty se mohou projevit točením hlavy nebo závratěmi.

3.4 PÉČE O TĚLO

Pouze ten, kdo má zdravé tělo, o které se patřičně a pravidelně stará, se cítí celkově dobře. Krása a komplexní péče o tělo mají hlavní význam pro pocit pohody a sebevědomí. Recepty a tipy pro krásu jsou mnohem víc, než jen metody péče, ale mají se starat i o duši, být jejím balzámem.

Avšak stav naší kůže, vlasů, nehtů a těla v první řadě závisí na metabolismu. To znamená, že pokud chceme mít zdravou a krásnou pokožku, tak nám nestačí pouze kvalitní vnější výživa a kvalitní péče o tělo, ale vše závisí i na vnitřní výživě, velmi důležitý je pitný režim. V našem těle je vše vzájemně propojeno.

3.4.1 DOMÁCÍ PÉČE

Vždy je důležité, najít si během kteréhokoliv dne, ať už pracovního nebo volného, čas na odbourání stresu a napětí. Věnovat se pouze sami sobě, hýčkat se, načerpat novou energii a celkovou pohodu.

Přitom wellness péče nemusí být skutečně nákladná a pocit pohody není skutečně jen otázkou peněz. Každý z nás si může vytvořit skvělou atmosféru i doma ve vlastním bytě a realizovat komplexní wellness program.

Techniky péče o jednotlivé části těla:

- a) obličej – prozrazuje, jak se člověk cítí. Neustále vykazuje nějakou mimiku, spousta malých obličejových svalů patří k nejvíce používaným svalům našeho těla. Při stresu dochází k obzvláště silnému napětí obličeje, důsledkem je pak chronicky napjatý výraz obličeje a vznik vrásek.

Domácí techniky wellness:

- masáž – dochází ke stimulaci, odbourávání otoků a vyjasňování rysů obličeje. Z masážních doteků profituje i kůže, neboť podporují prokrvení a pleť získá svěží růžovou barvu. Při masáži se používá jen jemný tlak, ve směru od shora dolů, respektive od čela ke krku.
- čištění – pleť obličeje je partie kůže, která je nejméně chráněna a je přímo vystavena všem vnějším vlivům. Aby metabolismus kůže fungoval a pleť se mohla neustále nerušeně regenerovat, je důležité pleť pravidelně čistit.
- maska – je korunou péče o obličej, protože zásobuje pleť značným množstvím potřebných živin a účinných látek. Podle látek, které jsou v nich obsaženy, masky pleť napínají, hydratují nebo vyživují.

b) tělo – kůže je náš největší smyslový orgán. Zdravá kůže nejen důležitým faktorem pro zdraví celého organismu, nýbrž je také nevyhnutelná pro náš pocit pohody. Kůže neustále produkuje nové kožní buňky, odstraňuje odumřelé buňky a tím zůstává mladá a pružná.

Domácí techniky wellness:

- peeling – podporuje proces obnovování buněk, osvobozuje kůži od částeczek špíny, mazu a horní vrstvy odumřelých buněk. Odstraní nečistoty, a díky tomu se objeví svěží a hladká vrstva kůže.
- koupel – relaxační metoda uvolňující svalstvo celého těla. Teplota vody by neměla překročit 36 °(vyšší teplota přináší únavu)a ideální délkou je patnáct minut. Následnou studenou sprchou dosáhnete napnutí a prokrvení kůže.
- maska – po koupeli kůže přijímá dvojnásobně všechny látky. Nejvhodnější okamžik na nanesení krému nebo vitamínové masky.

c) ruce – kůže na ruce potřebuje speciální péči, neboť je bez ochrany vystavena vnějším vlivům a je také vizitkou člověka, neboť jsou stále viditelné.

Domácí techniky wellness:

- peeling – zbavuje kůži odumřelých šupinek a podporuje prokrvení.

- maska – je intenzivní péčí, která je zanechá měkké a hedvábně jemné. Nejjednodušší maskou je silná vrstva výživného krému na ruce působící pod bavlněnými rukavicemi.
 - péče o nehty – je nedílnou součástí péče o ruce. Mnohdy stačí jen nehty upravit pilníkem a vmasírovat do kůžičky výživný olej nebo krém.
- d) nohy – nesou váhu celého našeho těla, při každém kroku pruží zhruba dvojnásobek naší váhy a navíc jsou většinu času uvězněny ve více či méně těsné obuvi.

Domácí techniky wellness:

- masáž – intenzivní efekt, protože reflexní zóny chodidel jsou propojeny se všemi orgány a oblastmi těla. Masíruje se střídavě dlaní a pěstí, vždy od kořenů prstů směrem k patě.
- koupel – přináší péči, relaxaci a podporuje prokrvení.
- peeling – pro nohy obzvlášť důležitý, neboť má kůže na patách sklony k rohovatění.¹⁹

3.4.2 PROFESIONÁLNÍ PÉČE

V posledních letech se rozrůstá seznam hotelů, pro které vlastnit wellness centrum není již takový luxus, ale spíše standard a marketingová výhoda. Stále větší množství z těchto zařízení nabízejí svým klientům už i dokonce výchovně vzdělávací a informační programy.

Obzvláště pro osoby vystavené stresu a orientované na dosažení výkonu je relaxační program nezbytný a potřeba znovunalezení vnitřní rovnováhy je obzvláště intenzivní.

- a) sauny – sauna je finské slovo, označující „*dům s možností lázně, pro kterou je vzduch ohříván pecí*“. Označuje se tak nejen objekt, ale i vlastní procedura.

¹⁹ TRÖNDLE, Pamela. Wellness domácí rozmazlování. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2008. 13-34 s. ISBN 978-80-247-2528-4

V Česku jsou rozšířeny především dva druhy saun:

- tzv. pára, kde je teplota jen několik stupňů vyšší než je teplota těla, ale vlhkost je prakticky stoprocentní. V takové sauně se velmi dobře prokrví podkoží, ale tělo se neprohřeje.
- suchá sauna, kde se teplota pohybuje okolo 100 °C²⁰

Působení saunování na organismus je nutno chápat jako zátěž, vychylující jej z vyrovnaného stavu vlivem vysoké teploty vzduchu s následným ochlazením vodou např. v bazénku nebo sprše. Má příznivé důsledky na mnohé části lidského organismu jednak po léčebné stránce, preventivní a blahodárně působí i na psychickou rovnováhu.

- b) masáže – masáž je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, který vede k odstranění únavy nebo k přípravě na sportovní výkon. Jednotlivých hmatů je několik desítek. (15)

Nejvyhledávanější druhy masáží:

- klasická – používá se speciální olej nebo krém. Je orientovaná na prokrvení svalů, provádí se většinou velkým tlakem. Není vhodná ihned po fyzické zátěži.
- sportovní – má za úkol připravit a prohřát svaly i během sportovního výkonu. Masáž se provádí rychle a silou.
- thajská – odehrává se na podložce na podlaze, je založena na toku energie, kdy masér uvolňuje blokády a ulehčuje tak cestu energie v těle. Masáž trvá mnohem déle než ostatní masáže, klidně i tři hodiny.
- lymfatická – používají se oleje, zábaly z bylin a speciální strava (např. ovoce). Podporuje oběh lymfy, což je systém, který dostává z těla ven škodlivé látky.
- erotická – nejedná se o sexuální služby, je jako klasická masáž, jen masérka je jinak oděná (ve spodním prádle nebo i nahá). Při masáži používá i tělo a masírování je přizpůsobováno aby bylo lehce erotické.

²⁰ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sauna>

Masáže jsou určeny ke zlepšení fyzického a duševního stavu, ke zlepšení výkonnosti (při sportu či práci) a k zintenzivnění relaxace.

- c) beauty procedury – poskytuje každý salon krásy, který pečuje o zevnějšek. Má za úkol zkrášlit a tím zvýšit sebevědomí.

Nejznámější procedury:

- kosmetika – moderní kosmetická péče pro ženy i muže se stala typickou wellnessovou činností. Nabízí balíčky a zahrnuje procedury těla i obličeje založené na vytváření senzuální atmosféry.
- bahenní zábaly – tělo je zabaleno v zahřátém na minerály bohatém bahně, které absorbuje nezdravé zplodiny z těla. Díky hlubokému proniknutí, tato rostlinná hliněná maska nasycuje tělo minerály. Zlepšuje celkový stav, absorbuje toxiny z podkožních tukových tkání, působí relaxačně a pomáhá hubnutí. Dále se do bahna mohou přidávat jiné druhy nebo mořské řasy či jiné přísady pro zesílení určitého efektu.
- solárium - opálený člověk se cítí svěží a vyzařuje z něj energie. Je přitažlivější svou vitalitou a dobrou náladou. Pozitivní vliv na ekzémy, psychickou výkonnost, dodává vitamín D, který má pozitivní vliv na imunitní a nervový systém. Avšak důležité je se chránit vůči UV záření ochranným krémem, a i po soláriu použít krém kvůli hydrataci kůže. A řídit se heslem: „*Všeho moc škodí*“.

3.5 DUCHOVNÍ ROZVOJ

Rozvíjet se duchovně neznamena povinně meditovat, pokud vám slovo nahání strach či nevíte jak na to. Kultivace této stránky a uspokojení z ní může být v četbě knihy duchovního rozvoje, v různé relaxační činnosti, poslechu přednášek, ale i poslechu takové hudby, která vás inspiruje. Může to být i „*jenom*“ pomyšlení na někoho blízkého, od srdce a upřímně, a vyslání mu pozitivních myšlenek nebo prožití jednoho krásného momentu s opravdovým entuziasmem.²¹

²¹CATHALA, Hana. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2007. 18 s. ISBN 978-80-247-2323-5

3.5.1 RELAXACE

Metoda, která podporuje fyzický a dušení klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalézáme.

Vědecké studie dokazují, že správně prováděná relaxace napomáhá k lepšímu soustředění, přispívá k efektivnějšímu úsudku a zlepšuje výsledky naší činnosti. Také nám umožňuje lepší a snazší přístup k vlastním schopnostem rozumovým i citovým.

Relaxace je přirozeným jevem, naprosto nutným pro zdraví všech živočichů. Relaxovat může každý, protože k tomu má odpovídající fyziologickou výbavu, především co se týče autonomního nervového systému a systému hormonálního.

Uvolnění můžeme dosáhnout čtyřmi způsoby

- ovládnutím dechu
- snížením svalového napětí
- pomocí smyslového vnímání
- uvolněním myšlenek ²²

K zachování plného zdraví, musíme udržovat rovnováhu mezi fyzickou aktivitou a relaxací. To je jediný způsob komplexní obnovy ducha i těla. Pro lidské zdraví je stejně důležitá kvalitní a pravidelná relaxace jako aktivita a zdravý životní styl. Podporuje obnovu energie, zlepšuje duševní a tělesné schopnosti každého jedince.

3.5.2 AROMATERAPIE

Aromaterapie využívá účinků přirozených vůní k prevenci onemocnění, k harmonizaci těla a duše a ke zvýšení celkového pocitu pohody. Cílené používání vonných látek z rostlin zavedl jeden francouzský chemik, který na počátku minulého století zkoumal účinek různých éterických olejů na tělo, ducha a duši a tím založil metodu aromaterapie.

²² CUNGI, Charles; LIMOUSIN, Serge. Relaxace v každodenním životě. Praha: Portál, s. r. o., 2005. 20-21 s. ISBN 80-7178-948-8

Vůně probouzejí asociace, vzpomínky a emoce a tím ovlivňují náš psychický stav. Tohoto poznatku využívá aromaterapie použitím éterických olejů. Éterické oleje jsou esence, které byly získány destilací z květů, listů, stonků, kořenů, semen nebo plodů různých rostlin. Jsou to koncentráty a nikdy by se neměly používat nezředěné. To by mohlo vést k podráždění kůže až k poleptání.

Způsoby použití:

- a) aroma lampa – jedná se o vypařování aromatických olejů v aroma lampě. Lampa nejen šíří v místnosti nádhernou vůni, ale i obohacuje vzduch, který vdechujeme, účinnými látkami z oleje, které pak v těle rozvinou svůj účinek.
- b) aroma koupel – voda na koupání se smíchá s éterickým olejem, takže kůže přímo může přijímat účinné látky a současně dochází k inhalaci vodní páry.
- c) aroma masáž – tělo přijímá účinné látky prostřednictvím kůže a dýchání. Efekt bezprostředně nastupuje a vydrží dlouhou dobu, protože olej zůstává v kůži.²³

3.5.3 MEDITACE

Slovo meditace pochází z latinského „*meditatio*“, které znamená „*rozjímání*“. Meditace je stav, kdy je mysl zbavená všech myšlenek. Meditací se nejčastěji rozumí různé praktiky prohlubování soustředění za účelem dosažení změněného stavu vědomí

Meditace se nejčastěji objevuje v náboženském kontextu, ale byla využívána i jinde, například v bojových uměních, a dnes se objevuje také jako součást programu wellness. Obvykle se považuje za součást východního náboženství.

Následující dvě meditace se používají nejen v tradicích buddhismu :

- a) meditace zklidnění mysli – pokojná meditace, která rozvíjí pokojnou mysl. Jde o hluboké se soustředění na jeden bod – často proud dechu na špičce nosu, chůzi.
- b) meditace vhledu – meditace která rozvíjí vhled do podstaty mysli. Někdy je popisována jako analytická meditace, nebo meditace pronikavého vidění.²⁴

²³ TRÖNDLE, Pamela. Wellness domácí rozmazlování. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2008. 58-59 s. ISBN 978-80-247-2528-4

²⁴ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Meditace>

4. KONKRÉTNÍ VÝSLEDKY VLASTNÍHO PRŮZKUMU

Vstupní údaje:

Cílová skupina – pracující muži i ženy bez rozdílu věku, kteří jsou vystaveni psychické nebo fyzické zátěži během pracovní doby

Způsob průzkumu – dotazování pomocí písemného dotazníku

Počet dotázaných – 80 lidí; z toho 40 žen a 40 mužů

Účel průzkumu – určit znalost a využití oblasti wellness, zjistit jaké procento pracujících lidí dbá preventivně o své zdraví, jakým způsobem. Zjištění jakých wellness služeb využívají ať už profesionálních nebo domácích technik. Výsledky budou následně podkladem pro vytvoření wellness programu.

Znění dotazníku viz. Příloha č. 1

4.1 ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

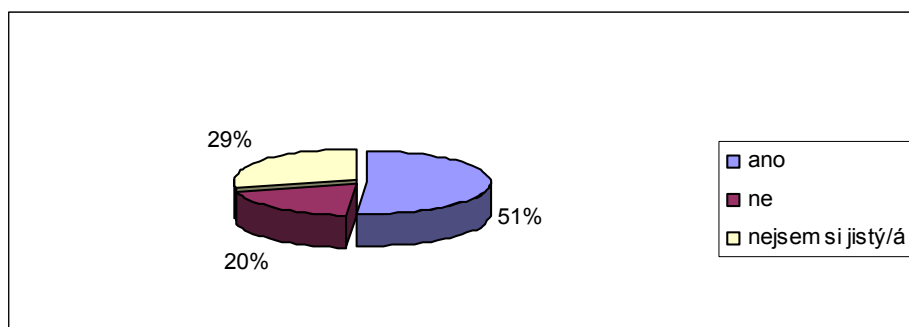
Zdrojem pro sestavení všech uvedených grafů byly výsledky vlastního dotazování.

Kompletní výsledky dotazování viz. Příloha č. 2

1. Znalost významu slova „wellness“

Slovo wellness se stalo velmi populárním, označení wellness je připojováno k množství produktů – pobyt, péče, balíček, atd. Určitě každý toto slovo mnohokrát slyšel nebo dokonce absolvoval nějaký produkt s tímto označením. První otázka byla zaměřena na to, zda vůbec ale lidé znají náplň slova wellness.

Graf 4.1 Znalost významu slova wellness



Více jak polovina dotázaných znalo význam slova wellness, to dokazuje postupný rozmach oboru. Věděli to převážně mladí lidé (do 35 let), neboť se jedná stále o poměrně mladé odvětví. O wellness jsme informováni stále častěji z mnohých médií.

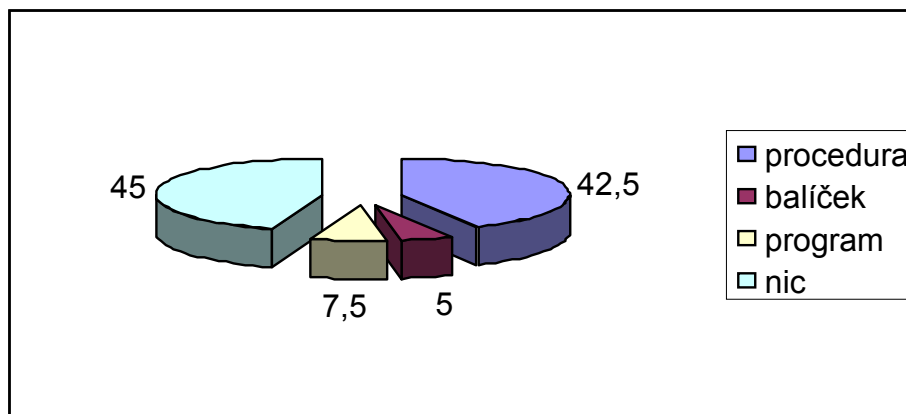
I přesto zůstává pro mnohé nejasné. Důvodem je neohraničení obsahu, a také příliš časté používání tohoto přívlastku, to vede k nejistotě lidí co si pod pojmem wellness představit.

Z celkového počtu lidí, kteří neznali význam slova, bylo 75 % mužů. Ačkoliv tato péče o tělo a duši je určena i pro muže, tak výsledky průzkumu dokazují že 43 % mužů do 25 let nezná význam a dokonce 100 % mužů nad 56 let neznali slovo wellness.

2. wellness nabídka

Wellness nabídku tvoří ve wellness centrech, hotelích, lázních a jiných pečujících zařízeních procedury, balíčky a programy.

Graf 4.2 Absolvování wellness nabídky



Překvapující je vysoké procento lidí, kteří neabsolvovali žádnou wellness proceduru. Nejčastějším důvodem bylo, že nemají čas a to ze 40 %. Je samozřejmé, že pracující lidé mají omezené časové možnosti, ale vždyť jedna profesionální procedura trvá průměrně jednu hodinu.

Dále uvedlo 21 % že neví kde, z toho bylo 73 % mužů. Tato nevšimavost mužů, bude ovlivněna spíše nezájmem, neboť wellness nabídka se rozšiřuje, a to nejen ve velkých městech. Stejně procento dotázaných uvedlo, že nemá zájem absolvovat wellness služby.

Minimálně proceduru absolvovalo 55 % dotázaných. Program nebo balíček absolvovalo velmi nízké procento. Jejich absolvování má být třeshinkou na dortu pečování. Právě jejich součástí jsou přednášky (resp. semináře), kde se lidé dozví, jak se o sebe starat i doma. V případě nedostatku volného času jsou techniky domácího wellness ideální formou péče.

Nejčastěji absolvovanou procedurou byla jednoznačně sauna a masáž. Vysokou návštěvnost také mají whirlpooly a horká pára, neboť se stávají spolu se saunou součástí základního vybavení plaveckých bazénů. Po fyzické aktivitě je to ideální forma uvolnění svalů a relaxace.

Druhou nejnavštěvovanější pasivní procedurou u žen byla kosmetika. To není překvapující, ale absolvovalo ji pouhé 4 % mužů, ale už 20 % navštěvuje solárium.

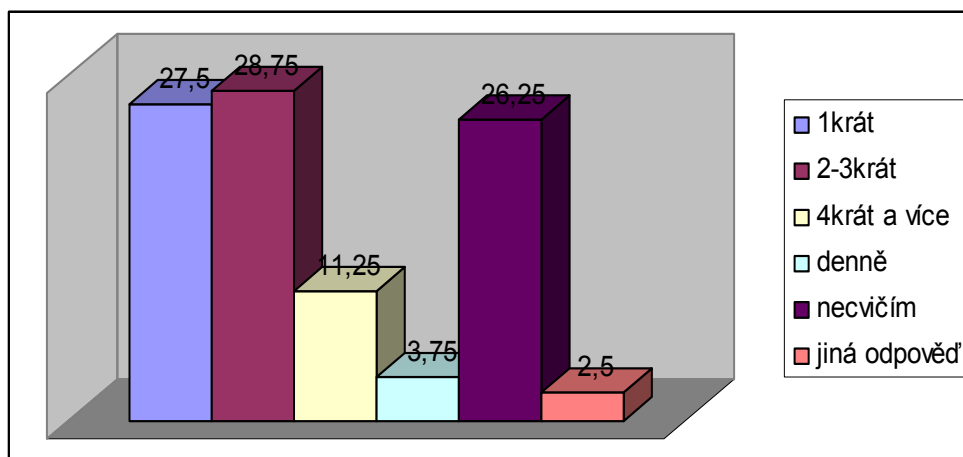
Nejnižší procento absolvování měly bahenní zábaly (2,6 %), jako prostředek detoxikace bych doporučila na začátku každého programu, připraví tělo na přijímání pozitivních účinků.

Žádnou pasivní wellness proceduru neabsolvovalo 6,6 % z celkového počtu dotázaných, z toho bylo 87 % mužů.

3. četnost a druh fyzické aktivity

U fyzické aktivity je důležitá pravidelnost a dlouhodobost, aby cvičení bylo efektivní a přinášelo tělu i zdraví pozitivní účinky.

Graf 4.3 četnost fyzické aktivity



U četnosti cvičení samozřejmě záleží také na trvání a intenzitě fyzické aktivity. Ale každopádně jednou týdně je nedostačující i pro zvýšení fyzické kondice i pro tvarování postavy. Protože přestávka mezi takovým cvičením nesmí být delší než dva dny, ba dokonce pro brzké výsledky je doporučena pauza pouze jeden den.

Nejvyšší procento dotázaných uvedlo, že se fyzické aktivitě věnuje 2-3krát týdně. To považují za ideální počet při pracovním poměru. Pohyb v rámci wellness péče má udržet tělo fit a přinášet pozitivní účinky z pravidelného pohybu.

Pokud někdo vykonává fyzickou aktivitu denně, neměl by opomínat také pravidelnou relaxaci (např. relaxační koupel, vydýchání) a provozovat nebo absolvovat metody uvolnění svalů (např. masáž).

Nejvyšší procento vykonávaných fyzických aktivit měli nesezónní sporty. Na zvýšení fyzické kondice to bylo plavání, squash a tenis. Se zaměřením na tvarování těla posilovna.

Jednoznačně nejčastější aktivitou bylo plavání s 29,1 %. V létě plavání považují za nejideálnější sport, neboť voda tělo ochlazuje a tak nedochází k pocení.

Do posilovny chodí 14,2 % všech dotázaných, ale návštěvnost prudce klesla jak u mužů, tak i u žen po 36. roku života a už nikdo nad 46 let posilovnu nenavštěvuje. U žen se po dosažení tohoto věku objevovalo domácí posilování.

Mezi „jinými fyzickými aktivitami“ byli uvedeny především různé sezónní sporty jako cykloturistika, lyžování, fotbal. Z toho více než polovina uvedla cykloturistiku, takže celkově to bylo 7 % ze všech odpovědí.

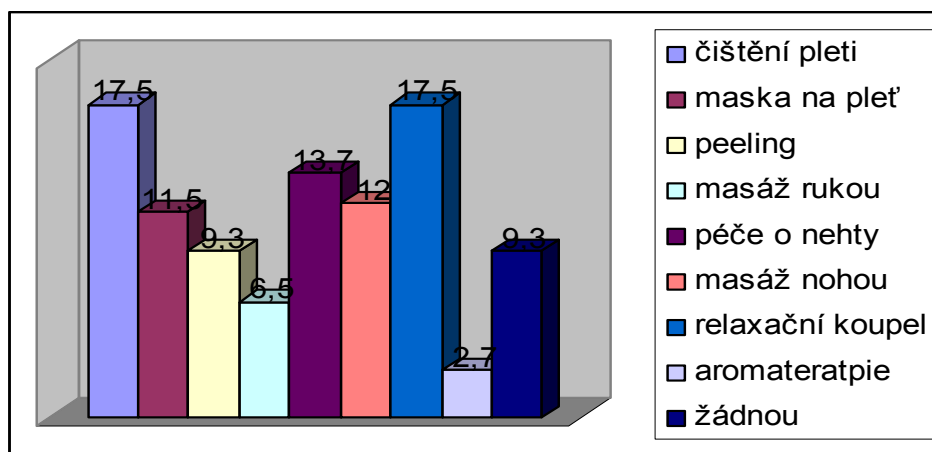
Vysoké procento dotazovaných uvedlo, že necvičí vůbec. Hranice u mužů, kdy přestávají s fyzickou aktivitou bylo od 36 let, u žen již 26 let. Obojí je velmi nízká hranice.

Všechny „jiné odpovědi“ byli uvedeny jako nepravidelně, což má stejný účinek jako necvičení. Neefektivní pro tělesnou kondici a nemá ani vliv na posílení zdraví.

4. domácí wellness

Domácí techniky pečování jsou nejlevnější, nejpohodlnější a časově jsou závislé jen na vás. Zvyknout si na pravidelnou sebepeči bychom si měli již od útlého mládí, ale začít se dá v každém věku.

Graf 4.4 Domácí wellness



Čištění pleti uvedlo nejvíce lidí. Z toho bylo 67,5 % žen, ale i přesto to považuji za nízké číslo. Protože čištění pleti by mělo být základem každodenní péče. Ideální by bylo čištění pleti dvakrát denně. A to dvoufázově, nejdříve ošetřit pleťovým mlékem a pak dovyživit pleťovou vodou. Tohle by mělo platit i mužů, ti si sice pleť nezanáší dekorativní kosmetikou, ale mají ji též vystavenou venkovnímu ovzduší, prachu a smogu.

Jednou za měsíc, podle potřeby nebo kvality pleti i častěji, by se měla provádět hloubková péče o pleť. Maska na pleť nebo peeling nejen, že odstraní i vnitřní usazeniny ale kůži dodají i potřebné živiny. U mužů praktikuje zase velmi nízké procento, praktikují jen muži do 25 let. Měli bychom si všimnout, zda krémy

neobsahují liposomy, elastin nebo kolagen, neboť tělo si tyto látky tvoří samo, ale pokud budeme používat kosmetiku s těmito látkami, ztratí kůže schopnost tyto látky sama vytvářet.

Potěšitelné je vysoké procento praktikování relaxačních koupelí, jak u mužů tak i u žen a v každém věku. Levná metoda domácího uvolnění a načerpání síly. Mnohdy stačí pustit si uvolňující hudbu, zapálit vonné svíčky nebo přidat do koupele různé esence, pěny nebo soli.

Další technikou domácího uvolnění je aromaterapie, ale ta zatím ještě příliš vyznavačů nenašla. Přitom aromatický olej má mnoho možností využití. Nejen, že ho můžeme kapat do aroma lampy, ale pár kapek můžeme přidat i do koupele nebo do oleje na masírování. Na výběr je mnoho druhů olejů s různými účinky.

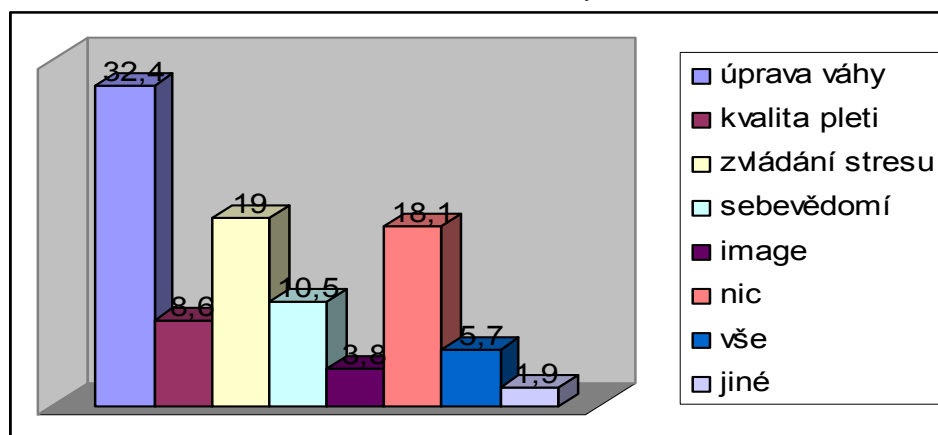
Péče o nehty je třetí nejvyužívanější procedurou. Není tím myšleno mít umělé nebo nalepené nehty, to považují hodně za módní záležitost. Jejich nespornou výhodou je nenáročnost na úpravu. Stačí aby nehty byli čisté a upravené, už to zvyšuje sebedůvěru. Jestli nalakované průhledným, jemným nebo vyživujícím lakem nebo křiklavými módními vzory, záleží na individualitě nebo příležitosti.

Žádnou z uvedených domácích procedur nepraktikuje 9,3 % dotázaných. Celé uvedené procento jsou jen muži, odpověděla jich tak téměř polovina. Každá z žen uvedla vždy minimálně jednu proceduru.

5. vnitřní a vnější změna

Člověk by se měl naučit spokojit sám se sebou. Tedy pokud nejsme schopní svou pílí a snahou docílit nebo napomocť požadovanému výsledku.

Graf 4.5 Prání změny



Není překvapující nejčastější odpověď, ale podle výsledků průzkumu, se jedná jen o přání. Celkově by chtělo 57,5 % žen upravit svou váhu, ale jen 42 % žen se věnuje fyzické aktivitě min. dvakrát týdně, pitný režim dodržuje jen 22,5 % a pouze 15 % jich sleduje složení svého jídelníčku. Dbát na dodržování těchto aspektů je rozhodující, pokud skutečně chcete svou váhu upravit.

Zvládání stresu je problém žen i mužů. Stres je nedílná součást života. Existují různé metody k napomáhání zvládání stresu (např. dechové cvičení), ale také bychom si měli uvědomit osobní časové a jiné možnosti a těm přizpůsobit své povinnosti. Nenakládat si zbytečně více povinností než můžeme zvládnout nebo stihnout.

Pokud chcete ovlivnit kvalitu své pleti, je nezbytné dodržovat pitný režim, aby plet' byla hydratovaná. Za pomoci cirkulace vody odvádí nečistoty na povrch. Pokud plet' nebude vyčištěna hloubkově, můžeme na ni nanášet drahou a kvalitní pečující kosmetiku, ale bez viditelného efektu.

Třetí nejčastější odpovědí bylo že nechtějí změnit nic. To je optimistické, ale z toho bylo 89,5 % mužů každého věku. Snad jen vzhledem k výsledkům, lze říct, že čím starší muž tím spokojenější, a nebo nejspíše i v některých případech lhostejnější.

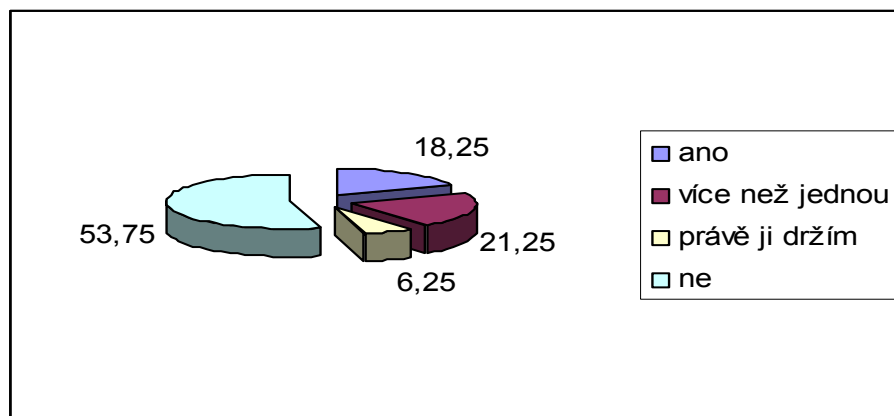
Změna sebevědomí a image je hodně subjektivní záležitostí. Cílem wellness je, aby se každý člověk cítil dobře. Tak aby se sám sobě líbil a byl se sebou spokojený.

Jako „jiná odpověď“ byly uvedeny změny, které žádná wellness procedura nemůže ovlivnit, jako např. změna výšky postavy.

6. dieta

Trápení těla dietou nespadá do zdravého životního stylu (pokud to není ze zdravotních důvodů). Pokud člověk, sleduje složení svého jídelníčku, dodržuje pitný režim a pravidelně vykonává fyzickou aktivitu, nepotřebuje držet žádnou dietu.

Graf 4.6 Zkušenosti s držním diety



Více jak polovina dotázaných uvedla, že dietu nikdy nadržela. Z toho bylo 74 % mužů, celkově 80 % z dotázaných mužů ji nikdy nadrželo.

U žen byla nejčtenější odpověď „více než jednou“. Tedy 72,5 % žen má zkušenosti s držním diety.

Dodržování pitného režimu je důležitý aspekt. Z průzkumu vyplynulo, že ho dodržuje 26,5% dotázaných, nepovažují za pozitivní výsledek.

Složení jídelníčku sleduje pouze 15 % ze všech dotázaných. Sledovat neznamená zcela vyloučit nevhodné potraviny, ale být si vědom konzumace jeho množství a popřípadě nahrazovat vhodnějšími potravinami. Nevěnují mu pozornost spíše muži, celkem 27,5 % mužů nesleduje složení.

Neexistuje univerzální ideální složení jídelníčku. Jídelníček individuálně přizpůsobujeme věku, pohlaví, zdravotnímu stavu, druhu práci a vykonávané fyzické aktivitě.

5. WELLNESS PROGRAM

Pocit wellness je dlouhodobého charakteru, proto i program k jeho dosažení není otázkou jednoho víkendu stráveného ve wellness centru. Hlavními zásadami je pravidelnost a dlouhodobost programu. Nejen pracující lidé by se měli naučit především nepřetržité domácí péči, ta je zdarma a záleží na vašem volném čase během dne, kdy ji zrealizujete.

Jde o propojení pohybového, relaxačního a pečujícího programu. Úkolem programu je zlepšit zdravotní kondici a dosáhnout pocitu wellness. Samozřejmě do tohoto programu patří i složení jídelníčku. Ale je to natolik individuální záležitost, že za nejvhodnější pro každého považuji dodržování zásad uvedených v teoretické části.

5.1 POHYBOVÝ PROGRAM

K sestavení pohybového programu jsem se ztotožnila se Stejskalem (2004), využila znalostí a doporučení, které ve své literatuře uvádí. Program je zaměřený na zvýšení fyzické kondice a formování těla.

Avšak na sestavení programu má vliv individuální tělesná zdatnost. Kromě zdravotních omezení, v tom případě se řídíme doporučeními a radami odborného lékaře.

5.1.1 KONTROLA TĚLESNÉ ZDATNOSTI

Provádí se pro stanovení optimálního programu pohybové aktivity, samozřejmě přesné určení intenzity, frekvence a trvání cvičení se provádí v laboratoři prostřednictvím lékařské prohlídky, ale existují i jiné spolehlivé metody.

Zvolila jsem jednoduchý test, který je vhodný pro všechny věkové kategorie, jak pro muže tak pro ženy tzv. chodecký test.

Délka chodecké dráhy je 2 km, povrch trati musí být pevný a rovný. Před i po testu by se měl provést strečink, jako prevence bolestivosti a ztuhlosti. Test bude

trvat okolo 15 minut, čas zaznamenáváme s přesností na sekundy. Základní instrukcí je jít co nejrychleji, nesmíte však běžet, jděte ustáleným tempem, závěrečné zrychlení může vést ke zkreslení. V případě bolesti na hrudi, šíji nebo čelisti přestaňte. Po absolvování dvoukilometrového testu okamžitě změříme počet tepů po dobu 15 sekund (začneme počítat od nuly) a přepočítáme naměřenou hodnotu na tepovou frekvenci za minutu (tzn. výsledek násobíme čtyřmi).

Způsob výpočtu viz. Příloha č. 3

5.1.2 SESTAVENÍ PROGRAMU

Pro sestavení pohybového programu pro zdraví budu předpokládat průměrné výsledky chodeckého testu, neboť to naznačuje i výsledek dotazování, viz. Graf 4.3 Četnost fyzické aktivity.

Cvičení pro zdraví má dvě, respektive tři fáze. Odlišností fází je intenzita (je kvantifikovaná jako subjektivní vnímání vynaloženého úsilí), trvání a frekvence pohybové aktivity. Při dosažení nadprůměrného výsledku chodeckého testu se vynechává první fáze.

- a) startovací fáze (trvá 2–8 týdnů) - frekvence fyzické aktivity je 2krát týdně. Dvakrát cvičení zaměřené na zvýšení fyzické zdatnosti (aerobní pohyb) v trvání 20-45 min. (každý týden postupně navyšujeme, tak abychom dosáhli finálních 45 min.). Vždy třetí cvičení je zaměřeno na tvarování těla (posilování) v trvání 30 min., tak aby to bylo v poměru 2:1. Po 4-8 týdnech pravidelného tréninku je spalování tuků ve vysokých otáčkách.
- b) fáze udržení tělesné zdatnosti (průměrné trvání 36 týdnů) - trvání a intenzitu cvičení zvyšujeme pomalu podle vlastních pocitů, tělo se musí tréninku nejdříve přizpůsobit. Frekvenci zvýšíme na 3–4krát týdně. Ideálním poměrem by bylo 2-3 cvičení aerobní při trvání 45-60 min., jedno cvičení na formování těla při trvání 30–40 min.
- c) udržovací fáze – kvalita cvičení může být horší, avšak musí být dodržen charakter pravidelnosti. Frekvence min. 2krát týdně. Aerobní cvičení by mělo trvat 60 min. a cvičení na formování těla min. 30 min.

Doporučuje se rozdělení fyzické aktivity od tzv. cvičících dnů, ty si zvolte podle svých časových možností nebo podle závislosti na cvičebním zařízení či skupině. Je důležité mít mezi cvičícími dny volný den, určený pro zregenerování těla.

5.1.3 ZVÝŠENÍ FYZICKÉ ZDATNOSTI

Dosáhneme jí pomocí vytrvalostních sportů, jejich zvolení záleží především na individuálních zájmech. Uvádím především aktivity preferované na základě výsledku dotazování.

Ve startovací fázi volíme spíše cyklické sporty, tzn. že mají stále se opakující pohybový vzorec. Neboť můžeme snadno přizpůsobit rychlost pohybu svému fyzickému stavu. Nejjednodušším cyklickým sportem je chůze. Dalšími vhodnými aktivitami jsou běh, plavání a jízda na kole.

Ve zbylých dvou fázích již můžeme provádět i acyklické sporty, tzn. že intenzita zatížení obvykle výrazně kolísá. Jedná se především o kolektivní a míčové sporty. Tedy tenis a squash, aerobik nebo fotbal.

Moderní novinkou je aqua aerobik. Jeho výhody: čtyřikrát rychlejší redukce váhy než na suchu, nedochází k přetěžování kloubů a páteře, pohyb ve vodě navozuje psychické i fyzické uvolnění, voda odvádí více tepla (člověk se nepotí).

Nejspontánnější a velmi přirozenou fyzickou aktivitou je tanec. Není to jen pohyb těla nebo naučené kroky, postoje a držení. Ale vyjadřuje a zároveň uvolňuje emoce a pocity. Nejjednodušší je zajít si s přáteli na zábavu či diskotéku, ale lze se přihlásit i na profesionální lekce např. – břišní tance či společenské tance.

Aerobní cvičení by se nemělo provádět ve večerních hodinách, neboť by mohlo dojít k poruchám spánku.

5.1.4 BODYSTYLING

Jde o procvičování svalů prostřednictvím použití lehké až středně těžké zátěže nebo překonáním odporu. Je nenáročným způsobem formování těla.

Jednostranný trénink by mohl vést k nevyrovnanosti svalů. Nejlepší formou posilování u osob cvičících pro zdraví je tzv. kruhový trénink. Postupné procvičování jednotlivých svalových skupin. Zpravidla jeden až tři cviky na několika stanovištích. Cvik opakujeme 8–15krát po 2-4 sériích. Zpočátku volte nižší zátěž a menší počet sérií.

U žen by cvičení mělo být zaměřeno především na svaly šíje, prsní, hýždí, zad a břicha. Cviky volíme podle partií, které posilují směrem od shora dolů. Ale protože břišní svaly jsou oporou pro bederní část páteře a neměly by být unavené, procvičíme je až na závěr. U mužů bych upřednostnila cvičení zaměřené na horní končetiny (paže, ramena) samozřejmě ale také posílení šíje, zad a břišních svalů. V průběhu cvičení je cítit napětí v posilovaném svalu nebo svalové skupině. Velký význam má průběžné protahování, tzv. strečink, posilovaných svalů.

Další možností tvarování postavy je návštěva lekcí skupinových cvičení. Nevýhodou je, časová vázanost na cvičební zařízení. Moderní metodou tvarování těla, která obsahuje i prvky duševního uvolnění je pilates. Posiluje nejen povrchové svalstvo, ale především hloubkové vnitřní svalstvo. Zlepšuje se držení těla, silueta těla je štíhlejší a tvarovaná. Během cvičení je střed těla, obzvláště břicho, stále napjatý. Nedýcháme hluboce, platí že nadechujeme nosem a vydechujeme ústy.

Zpestření a mnohdy také zesílení intenzity lze dosáhnout použitím z některých pomocných náradí, např. činky, gumičky a nebo balón.

Cvičení na míči lze praktikovat i doma, míč můžeme používat jen místo židle. Důležité je zvládnout základní sed na míči. Sedíme vzpřímeně a mírně ve předu, část váhy přebírají nohy. Nohy máme dostatečně od sebe, pro zajištění stability. Chodidla jsou na zemi celou plochou. Úhel mezi tělem a stehnem, a stehnem a lýtkem nesmí

být menší než 90°. Důležité je, že na míči neposkakujeme ale pohupujeme se, neztrácíme kontakt s míčem.

Podle výsledků dotazování vyplynulo, že po 36. roku života lidé méně navštěvují fitness a začínají cvičit spíše doma. Domácí cvičení realizujeme na základě dovedností z profesionálních lekcí nebo pomocí DVD nebo video kazet. Před cvičením doma vždy zajistěte, aby v dané místnosti byl dostatek čerstvého vzduchu a přiměřená teplota. Položte si na dosah ručník a nápoj. Doporučuji pustit si vaši oblíbenou hudbu.

5.1.5 STREČINK

Je stále nedoceněnou součástí pohybového programu. Přirozeně a šetrně připraví svaly na zvýšenou zátěž (sport). Jeho úkolem je předcházet bolestivosti, zraněním a povzbudit krevní oběh.

Hlavní odlišností rozcvičky od strečinku je dynamičnost, strečink je statické protahovací cvičení. Rozcvička má zvýšit prokrvení svalů, slouží pouze k úvodnímu zahřátí. Může jí být jen to pár poskoků, kliků nebo krátké rozběhání. Strečink je pozvolné napínání svalů.

- a) strečink jako součást rozcvičky – po úvodním zahřátí, se věnujeme každé svalové skupině 15 – 20 vteřin
- b) strečink během rozcvičky – aplikujeme na procvičovaný sval nebo svaly protilehlé, zařazujeme mezi série
- c) strečink po cvičení – zaměřen na procvičované svaly (regenerační vliv)
- d) strečink mimo cvičení – v případě zkrácených svalů zařazujeme jedenkrát denně

Cvičení (strečink, i hlavní cvičení) synchronizujeme s dechem, v žádném případě ho nezadržujeme. Při protahování svalu provedeme klidný nádech a výdech, potom se zhluboka pomalu nadechněte a v krajní poloze pomalu vydechněte.

5.2 RELAXAČNÍ PROGRAM

Než vůbec je tělo připraveno přijímat všechny pozitivní účinky, které mu správná a pravidelná péče a relaxace přináší, musíme mu vytvořit vhodné podmínky, tzn. vyčistit od usazených škodlivých látek.

Uvedené techniky a způsoby v rámci relaxačního programu jsou v souladu s Cungi a Limusin (2005).

5.2.1 DETOXIKACE

Úkolem detoxikace je zbavit tělo škodlivých látek. Očištění těla se projeví zlepšením imunitního systému, přílivem energie, zlepšením cirkulace krve, ale také zeštíhlením postavy.

V prodeji je nesčetně detoxikačních technik a přípravků. Jako jednorázovou proceduru bych zvolila bahenní zábaly. Nejvhodnější je minerální bahno z Mrtvého moře, to nabourává tukové polštářky a usnadňuje odplavení usazenin z podkoží. Vhodné především pro ženy, neboť má anticelulitidní účinky. Jako dlouhodobá detoxikační kúra je vhodné pít tzv. termočaje. Doporučuje se pít šálek až dva denně, nejvhodnější v dopoledních hodinách, neboť ledviny v této době pracují nejvíce. Jedná se o instantní bylinkový nápoj, naprosto přírodní. Zmírňuje ukládání tuku z přijaté potravy, snižuje cholesterol.

5.2.2 SVALOVÉ UVOLNĚNÍ

Cílem je svalové napětí lépe kontrolovat, správné rozložení v celém těle. Sval je druh motoru ovládaný mozkem. Když mozek pošle aktivační pokyn, sval se více či méně napne, podle síly přijatého signálu. Důvodem aktivačního pokynu může být jak fyzické tak i psychické zatížení organismu.

Nejjednodušším způsobem uvolnění svalů je masáž. Základní výčet profesionálních masáží je uveden v teoretické části. Zvolení druhu masáže záleží na individuální potřebě nebo touze.

Velmi vhodné a oblíbené jsou domácí masáže, to dokazuje i Graf 4.4 Domácí wellness, kdy poměrně vysoké procento dotázaných praktikuje domácí masáž nohou i rukou.

Masáž však nelze praktikovat v běžných pracovních podmínkách přímo v pracovní době. Lze se naučit uvolňovat svaly i jiným způsobem než je profesionální masáž.

Doporučuji Jacobsonovu metodu, je to jednoduchá komplexní metoda procvičování relaxace. Přednost je dána krátkým cvičením s častým opakováním. Metoda také napomáhá zvládnutí stresu.

Skládá se ze tří etap:

- a) Soustředíte se na skupinu svalů, které chcete uvolnit (fáze koncentrace).

Doporučené v tomto pořadí

- ruce
- ramena, krk, šíje, záda
- hýždě, stehna, lýtka

- b) Svaly mírně napínáte a přitom se nadechujete. Vnímate napětí, avšak nesmí to být nepříjemné ani to bolet

- c) Naprosto svaly uvolníte a přitom a při tom pomalu vydechujete

5.2.3 AROMATERAPIE

Mozkové oblasti, které jsou spojené s vnímáním vůní, jsou úzce spjaty s okruhy paměti a emocionality.

Vůně z aroma lampy obohacuje vzduch, který po vdechnutí rozvine v těle svůj pozitivní účinek. Volba oleje je individuální, ale jako univerzální bych doporučila rozmarýnový olej. Ten napomáhá koncentraci, povzbudí při únavě a navozuje dobrou náladu. Proto je určený všem co se potřebují během dne soustředit, tedy nejen pro pracující lidi ale je vhodný také pro studenty. Vyloženě relaxačním olejem je levandulový.

Éterické oleje lze použít nejen do aroma lampiček, ale také je můžeme přimíchat do koupele nebo do oleje na masírování. Tím vznikne propojení pozitivních účinků.

Éterické oleje nejsou za normálních okolností rozpustné ve vodě. Je třeba je smíchat s emulgátorem (smetana, vaječný žloutek).

Důležité je dodržovat doporučené dávkování. Může vyvolat nežádoucí negativní účinky jako bolení hlavy, nevolnost a jiné.

5.2.4 RELAXAČNÍ KOUPELE

Uvolňují svalstvo celého těla a otevírá póry, takže je kůže připravená přijímat živiny. Proto je vhodné po koupeli tělo natřít tělovým mlékem nebo vyživujícím krémem. Od teploty vody 37°C přináší koupel únavu. Teplota vody by neměla překročit 36°C, tedy pokud nechcete jít ihned spát. Ideální délka je 15 minut. Studenou sprchou dosáhnete napnutí kůže a prokrvení.

Uvedené typy relaxačních koupelí viz. Trondle (2008). První metoda je ryze relaxačního charakteru, druhá je kombinovaná s aromaterapií.

Mořská koupel: zbavuje tělo jedovatých látek a nečistot, obsahuje mnoho živin a minerálů. Nekoupejte se déle než 15 minut, protože je koupel intenzivní a vzhledem k účinkům pro organismus namáhavá.

- 500 g mořské soli (nejlépe z Mrtvého moře, k dostání v lékárnách) rozpustíte ve vodě, ve které se budete koupat. Po koupeli se důkladně opláchněte.

Aroma koupel: je úžasným zážitkem pro smysly, který vás současně stimuluje. Je už jen na vás, jaký olej použijete ať už pro jeho vůni nebo blahodárný účinek.

- 5 polévkových lžic nebo půl šálku mléka smíchejte s deseti kapkami aromatického oleje, tuto směs přidejte do teplé vody, ve které se budete koupat

Domácí wellness program v koupelně:

- umístěte v koupelně aroma lampu, ta příjemně provoní celou místnost
- předehejte si ručník na topení
- příjemné osvětlení v podobě čajových či jiných svíček
- pusťte si hudbu, která vás uklidňuje

5.2.5 DECHOVÉ TECHNIKY

K dýchání není třeba vědomé svalové úsilí, je to automatismus našeho těla. Dechové cvičení jsou nejjednoduššími relaxačními technikami, které si můžeme dopřát každý den. Obecně platí, čím méně dýcháme, tím víc se zklidňujeme. Snižováním intenzity jednotlivých nádechů a výdechů, má vést k využití pouze spodní části plic, na úrovni břicha.

Pomocí dýchání břichem dochází ke zklidnění a nastolení vnitřního klidu. Nejen tedy, že je to relaxační technika ale je také metodou zvládání stresu.

Metoda dýchání břichem – posad'te se na židli v mírném předklonu, s uvolněnými a ohnutými zády. Chyťte se oběma rukama židle pod hýžděmi a lehce natáhněte, tato pozice znemožňuje dýchat horní částí plic. Sledujte a soustřeďte se na zvedání a klesání břicha, poté se zkuste pustit židle.

Variace dýchání břichem:

- a) rytmické dýchání: spočívá v počítání vteřin během výdechu i nádechu. Pokuste se výdechy protahovat, ať je dvakrát delší než nádech.
- b) zúžení dechu: soustřeďte se na vnímání rozdílných teplot mezi vzduchem vdechovaným (studenější) a vydechovaným (teplejší), a dech zužte na tenký proud vzduchu, tím že rty více sevřete.
- c) regenerační dýchání – toto cvičení využívá sugesci. Nejdříve myslíte na to, že vdechovaný vzduch je plný kyslíku a vydechovaný vzduch plný toxinů. Pak si vytvořte obecnější představu, vdechovaný vzduch je plný všeho co máte rádi, vydechovaný je odlivem negativních pocitů, nervozity, stresu.

Před dechovou relaxací je důležité v místnosti vyvětrat. Zvýšený příjem kyslíku napomáhá paměti, produktivitě práce i duševní bystrosti.

5.3 PEČUJÍCÍ PROGRAM

Pocit vlastní dobré formy, vlastní líbivosti a spokojenosti se svou fyzickou krásou, stavem zdraví a vitalitou jsou důležitými aspekty síly vlastního sebevědomí a celkové spokojenosti.

5.3.1 PŘIJÍMÁNÍ PÉČE

Jedná o pasivní činnost, kdy se člověk svěří do péče jiné osoby nebo zařízení, obsahuje tedy i relaxační prvek. Nevýhodou pro pracujícího člověka je časová vázanost na danou osobu nebo zařízení.

Program bych začala návštěvou kosmetiky. Odborníci na pleť nám poradí s našim druhem a kvalitou pleti a řeknou jakým způsobem můžeme docílit zmírnění nedostatků. Každá žena i muž, by měli za svůj život min. jednou navštívit kosmetiku. Jedná se o kompletní péči o obličej, dále moderní kosmetické salony nabízí manikúru i pedikúru.

O účincích na zdraví solária neexistují jednoznačné výsledky. Ale z výsledků dotazování vyplývá, že ho navštěvují nejen ženy ale i muži každého věku. Souhlasím s návštěvou solária, neboť opálená kůže vypadá svěží, sexy a dodává sebevědomí. Avšak návštěvnost by neměla být častější než jednou za týden.

Součástí programu je jednoznačně návštěva sauny nebo i horké páry. Jejich návštěva slouží především jako prevence civilizačních chorob. Pocením se tělo zbavuje škodlivých látek. Návštěvu doporučuji především v zimním období, neboť posiluje imunitu a také velmi pozitivně působí na horní cesty dýchací. Jelikož jsou již základním vybavením krytých plaveckých bazénů, navštívit bychom ji měli vždy po plavání jako uvolnění svalů. Návštěvnost v rámci programu 2-3 krát za měsíc.

Jako alternativu sauny, bych doporučila návštěvu solné jeskyně. Též příznivě povzbuzuje imunitní systém. Využívá kamennou sůl a sůl z Mrtvého moře k rehabilitaci a prevenci zdraví. Terapie probíhá 45 min. na pohodlných lehátkách. Příjemná a specifická atmosféra je doplněna o příjemnou hudbu a světelné efekty. Jedna hodina návštěvy solné jeskyně je přirovnávána svými pozitivními účinky s dvou až tří denním pobytem u moře.

5.3.2 SEBEPÉČE

Jde o aktivní přístup k sobě samému. Jedná se především o techniky domácího wellness.

Základem péče je každodenní ošetření pleti. A to nejen pro ženy, ale také pro muže. Čištění je základ, skládá se ze tří fází:

- a) omytí obličeje vodou
- b) nanesení pleťového mléka – otevírá póry, aby pleť mohla vyloučit nečistoty
- c) ošetření pleťovou vodou – odstraní nečistoty a uzavře póry

Po vyčištění je pleť připravena přijímat vitamíny, vyživující látky a pozitivní účinky. Proto po vyčištění na pleť naneseť buď jen pečující krémy, nebo masku či peeling (doporučeno 1-2 krát za měsíc), ale také je pleť připravena na obklad nebo masáž.

Následující techniky domácí péče jsou v souladu s Trondle (2008).

Teplé nebo horké obklady otevírají póry a pokožka je měkká. Ideální regenerace a relaxace pleti po pracovním týdnu. Šálek bylinek zalijte v misce jedním litrem vařící vody. Nechte deset minut luhovat a výluh přecedte do jiné misky. Malý ručník namočte do výluhu z bylinek, důkladně vymačkejte a přiložte na obličej. Zatímco necháte obklad zhruba deset minut působit, lehněte si pohodlně. Poté obličej omyjte vlažnou vodou a jemně osušte čistým ručníkem. Pro citlivou i smíšenou pleť jsou vhodné tyto bylinky: heřmánek, lipový květ a okvětní lístky růží.

Pravidelná masáž obličeje zmírňuje vrásky. Zaměřím se především na tři hlavní partie obličeje – čelo, oči a tváře. Masáž se provádí pomocí rukou, ale můžeme použít i masážní rukavice nebo houbu luffa.

Postupujeme shora dolů:

- a) čelo - položte ukazováček a prostředníček obou rukou doprostřed čela mezi začátek vlasového porostu a obočí. Masírujte jemnými krouživými pohyby od středu čela směrem ven a masáž ukončete lehkým kroužením na spáncích.
- b) oči - položte oba palce mezi oči na kořen nosu a několikrát jemně masírujte přes obočí k vnějšímu očnímu koutku vždy směrem zevnitř ven. Ukazováčky pak přiložte k vnitřnímu očnímu koutku a několikrát jemně masírujte podél dolního okraje oka směrem k vnějšímu očnímu koutku. Kůže je tady velmi citlivá, a proto byste na tomto místě měli uplatňovat jen velice malý tlak.
- c) tváře - položte na tvář vždy ukazováček a prostředníček. Provádějte jemné krouživé pohyby přes celou tvář. Začněte u vnitřní, dolní partie tváří a masírujte stejnoměrně směrem nahoru a směrem ven.

Důležitá je i péče o ruce, neboť jsou jako naše vizitka. Ruce jsou převážně nechráněné a jsou neustále našemu okolí na očích, a to jak během pracovní doby tak i mimo ni. Základním ošetření je nanesení krému. Pokud jeho nanášení budeme provádět polštářkem palce tak jde o vmasírování krému, tedy o masáž.

Nedílnou součástí je péče o nehty. Její důležitost si už uvědomují i muži. Krém vmasírujeme do kůžičky, kterou můžeme i zatlačit. Nehty sestříháme (popř. zpilujeme) do jednotné délky i tvaru. Nehet nalakujeme minimálně vyživujícím lakem.

Nohy sice nejsou okolí neustále na očích, ale za to pro svého majitele dělají denně velkou službu. Při dnešním rychlém životním tempu jsme neustále na nohou. Dokonalou regenerací je koupel. Nejen, že podporuje prokrvení unavených nohou, ale má také relaxační účinky. Provádí se v teplé vodě (30-33 °C) po dobu patnácti minut. Pro zesílení relaxačního účinku, lze do vody přidat i éterický olej, např. levandulový.

Peeling odstraní odumřelé částičky kůže. Jeho pravidelné opakování (1 krát za měsíc, v případě potřeby i častěji) je zvlášť důležité, neboť kůže na nohou má sklony k rohovatění. K uvolnění napětí nohou slouží masáže. Provádíme vždy po vyčistění kůže a nanesení krému, a to pomocí konečků prstů. Také nehty na nohou by měli být zastřižené a upravené.

Co se týče celkové péče o tělo, po koupeli nebo i sprchování, bychom měli kůži vždy ošetřit tělovým krémem. Pro ženy doporučuji zpevňující, který se aplikuje v protisměru růstu.

Výsledná podoba wellness programu viz. Příloha č. 4

6. ZÁVĚR

Je třeba si zvyknout propojovat pravidelný pohyb, relaxaci a péči. To nelze opomíjet nebo zanedbávat ani při zaneprázdněnosti prací. Účinnost bude o hodně lepší a tělo si časem vytvoří natolik silný stav a pocit wellness, že si posílí imunitní systém, naučí se zvládat stres a dojde k posílení sebedůvěry.

Vždyť investice do těla, tedy do zdraví, dobré formy, krásy a vnitřní rovnováhy, ať je to ve formě času, úsilí či peněz, je částka návratná. Jsme jediní, kteří jsou odpovědní za svůj fyzický a psychický stav. A tuto odpovědnost je důležité si uvědomit. Kvalita života člověka a jeho rodiny se promítá i do řady sociálních vztahů a její zlepšení má důsledky, které se projeví na životě celé společnosti

Jednotlivé části programu mohou být využity jako animační wellness program, nebo jako wellness seminář. Sloužící nejen k předvedení aktivit, technik a metod ale obzvláště jako užitečný návod do běžného pracovního života.

Cílem je získat pozitivní vztah ke svému zevnějšku a akceptovat na něm vše, co nemůžete změnit. Vyberte si takové fyzické aktivity, které vás baví. Zůstaňte realisté a nezkoušejte dosáhnout krásy a perfektní kondice násilím. Postupně si přidávejte, ale nejdůležitější je dlouhodobost a pravidelnost.

Tato práce slouží nejen k získání všeobecného povědomí o všech částech komplexu wellness. Ale je také návodem, především pro ty pracující lidi, kteří se rozhodli začít s wellness péčí.

Můžu konstatovat, že pokud se budeme řídit tímto wellness programem a jeho doporučeními, tak nejen naše fyzická kondice bude stoupat ale dojde i k utužení zdraví.

Cíl práce jsem splnila.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

a) knihy

- CATHALA, Hana. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2007. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5
- CUNGI, Charles; LIMOUSIN, Serge. Relaxace v každodenním životě. Praha: Portál, s. r. o., 2005. 160 s. ISBN 80-7178-948-8
- CZICHOSCHEWSKI, Heiko; MIESNER, Wolfgang; SCHMAUDERER, Achim. Perfektní bodystyling. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2005. 190 s. ISBN 80-247-1335-7
- FOŘT, Petr. Tak co mám jíst. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2007. 424 s. ISBN 978-80-247-1459-2
- FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2005. 185 s. ISBN 80-247-1057-9
- FOSTER, Vernon W. Nový začátek. Praha: Advent-Orion, 3. vyd., 1999. 235 s. ISBN 80-7172-288-X
- GÓRNICK, J. Domácí přírodní lékárna. Praha: Jan Vašut s. r. o., 1. vyd., 2002. 24 s. ISBN 80-7236-026-4
- STEJSKAL, Pavel. Proč a jak se správně hýbat. Presstempus, spol. s r.o., 1. vyd., 2004. 125 s. ISBN 80-903350-2-0
- TRÖNDLE, Pamela Wellness domácí rozmazlování. Praha: Grada Publishing, a.s., 1. vyd., 2008. 96 s. ISBN 978-80-247-2528-4
- WYATTOVÁ, Tanya. Váš nejlepší osobní trenér. Praha: BETA-Pavel Dobrovský, 1. vyd., 2005. 120 s. ISBN 80-7306-177-5

b) internetové zdroje

- <http://www.spa-wellness.cz/?page=stanovy-caw> [cit.12.01.2009]
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Meditace> [cit.12.01.2009]
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sauna> [cit.12.01.2009]

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

atd.	a tak dále
dcl	decilitr
kg	kilogram
l	litr
mg	miligram
min.	minimálně
min.	minuta
např.	na příklad
o.s.	občanské sdružení
resp.	respektive
sb.	sbírka
tj.	to je
tzn.	to znamená
USA	United states of America, Spojené státy americké
WHO	World health organisation, Světová zdravotnická organizace

Prohlášení o využití výsledků diplomové (bakalářské) práce

Prohlašuji, že

- jsem byl(a) seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou (bakalářskou) práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. – autorský zákon, zejména § 35 – užití díla v rámci občanských a náboženských obřadů, v rámci školních představení a užití díla školního a § 60 – školní dílo;
- beru na vědomí, že Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava (dále jen VŠB-TUO) má právo nevýdělečně, ke své vnitřní potřebě, diplomovou (bakalářskou) práci užít (§ 35 odst.3);
- souhlasím s tím, že jeden výtisk diplomové (bakalářské) práce bude uložen v Ústřední knihovně VŠB-TUO k prezenčnímu nahlédnutí a jeden výtisk bude uložen u vedoucího diplomové (bakalářské) práce. Souhlasím s tím, že bibliografické údaje o diplomové (bakalářské) práci budou zveřejněny v informačním systému VŠB-TUO;
- bylo sjednáno, že s VŠB-TUO, v případě zájmu z její strany, uzavřu licenční smlouvu s oprávněním užít dílo v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- bylo sjednáno, že užít své dílo, diplomovou (bakalářskou) práci, nebo poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠB-TUO, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly VŠB-TUO na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše).

V Uherském Hradišti dne 30. dubna 2009

.....
Martina Přibilová

Palackého 1507, 763 61 Napajedla

PŘÍLOHY

Příloha č.1	dotazník
Příloha č.2	výsledky dotazování
Příloha č.3	výpočet chodeckého testu
Příloha č.4	rozvrh wellness programu

DOTAZNÍK NA ZJIŠTĚNÍ VYUŽITÍ SOUČÁSTÍ WELLNESS

.....

Vyhovující odpověď zaškrtněte:

1. Víte co znamená slovo wellness

☐ ano ☐ ne ☐ nejsem si zcela jistý/á

2. Absolvoval/a jste někdy wellness

☐ proceduru ☐ balíček ☐ program ☐ nic

3. Důvod proč jste nevyužil/a wellness služeb

☐ vysoká cena ☐ nemám čas ☐ nemám zájem
☐ nevím kde ☐ využívám služeb ☐ jiný důvod

4. Vyberte, jaké pasivní wellness procedury jste absolvoval/a

☐ sauna ☐ horká pára ☐ masáž
☐ bahenní zábaly ☐ kosmetika ☐ solárium
☐ whirlpool ☐ solná jeskyně ☐ žádnou
☐ jiné

5. Kolikrát za týden sportujete

☐ 1 krát ☐ 2 - 3 krát ☐ 4 a více krát ☐ denně
☐ necvičím ☐ jiná odpověď

6. Jakou fyzickou aktivitu (aktivní wellness) vykonáváte

☐ plavání ☐ spinning ☐ tenis nebo squash
☐ posilovna ☐ aerobic ☐ golf
☐ běhání ☐ jiné ☐ žádnou

7. Jakých principů domácího wellness využíváte

- | | | |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> čištění pleti | <input type="radio"/> maska na pleť | <input type="radio"/> peeling |
| <input type="radio"/> masáž rukou | <input type="radio"/> péče o nehty | <input type="radio"/> masáž nohou |
| <input type="radio"/> relaxační koupel | <input type="radio"/> aromaterapie | <input type="radio"/> žádnou |

8. Co byste na sobě chtěl/a změnit

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> úpravu váhy | <input type="radio"/> kvalitu pleti | <input type="radio"/> zvládnání stresu |
| <input type="radio"/> sebevědomí | <input type="radio"/> image | <input type="radio"/> nic |
| <input type="radio"/> vše | <input type="radio"/> jiné | |

9. Dodržujete pitný režim (denně min. 2 l tekutin, bez alkoholu a kávy)

- | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> ano | <input type="radio"/> spíše ano | <input type="radio"/> spíše ne | <input type="radio"/> ne |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|

10. Sledujete složení svého jídelníčku

- | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> ano | <input type="radio"/> spíše ano | <input type="radio"/> spíše ne | <input type="radio"/> ne |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------|

11. Absolvoval/a jste někdy nějakou dietu

- | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| <input type="radio"/> ano | <input type="radio"/> více než jednou | <input type="radio"/> právě ji držím | <input type="radio"/> ne |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|

12. Jaký druh práce vykonáváte

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> fyzicky náročnou | <input type="radio"/> duševní práci | <input type="radio"/> sedavé zaměstnání |
| <input type="radio"/> velkou většinu pracovní doby jsem „na nohou“ | | |
| <input type="radio"/> jinou | | |

13. Jste

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> muž | <input type="radio"/> žena |
|---------------------------|----------------------------|

14. Jste ve věku

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> do 25 | <input type="radio"/> 26 – 35 | <input type="radio"/> 36 – 45 |
| <input type="radio"/> 46 – 55 | <input type="radio"/> více jak 56 | |

DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS

Příloha č.2

OTÁZKA Č. 1	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
ano	24	7	7	5	2	3	17	2	8	5	2	-	41
ne	4	-	1	1	1	1	12	3	3	3	-	3	16
nejsem si jistý	12	-	4	3	4	1	11	2	3	3	3	-	23

OTÁZKA Č. 2	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
proceduru	18	3	5	4	4	2	16	4	5	2	4	1	34
balíček	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
program	3	1	1	1	-	-	3	-	2	1	-	-	6
nic	15	2	5	3	2	3	21	3	7	8	1	2	36

[illegible][illegible]

OTÁZKA Č. 5	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
1 krát	10	1	4	3	-	2	12	3	3	3	2	1	22
2 - 3 krát	15	5	3	2	3	2	8	2	4	1	1	-	23
4 a více	1	-	-	-	1	-	8	2	5	1	-	-	9
denně	1	-	1	-	-	-	2	-	2	-	-	-	3
necvičím	11	-	4	3	3	1	10	-	-	6	2	2	21
jiná odpověď	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2

OTÁZKA Č. 6	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
plavání	21	3	8	7	1	2	16	4	3	7	1	1	37
spinning	4	2	1	-	1	-	3	-	3	-	-	-	7
tenis, squash	9	2	5	2	-	-	8	-	5	2	1	-	17
posilovna	8	4	2	2	-	-	10	4	5	1	-	-	18
aerobic	4	-	2	2	-	-	1	-	1	-	-	-	5
golf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
běhání	5	2	-	3	-	-	11	3	6	2	-	-	16
jiné	5	-	-	1	2	2	10	3	3	2	2	-	15
žádnou	5	1	-	1	3	1	6	2	-	1	1	2	11

OTÁZKA Č. 7	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
čištění pleti	27	6	8	4	5	4	5	2	1	1	1	-	32
maska na pleť	18	5	7	2	1	3	3	3	-	-	-	-	21
peeling	16	3	6	4	-	3	1	1	-	-	-	-	17
masáž rukou	7	1	2	1	1	2	5	-	-	1	2	2	12
péče o nehty	21	5	6	5	3	2	4	2	-	-	2	-	25
masáž nohou	12	3	4	2	-	3	10	2	4	1	2	1	22
relaxační koupel	18	4	5	4	2	3	14	2	6	2	2	2	32
aromaterapie	4	-	3	-	1	-	1	-	-	-	1	-	5
žádnou	-	-	-	-	-	-	17	2	5	8	2	-	17

OTÁZKA Č. 8	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
úprava váhy	23	5	5	5	5	3	11	3	4	4	-	-	34
kvalita pleti	7	3	3	1	-	-	2	2	-	-	-	-	9
zvládnutí stresu	13	4	5	2	2	-	7	1	4	1	1	-	20
sebevědomí	7	1	3	2	1	-	4	2	1	1	-	-	11
image	1	-	-	1	-	-	3	1	2	-	-	-	4

nic	2	-	2	-	-	-	17	3	4	4	3	3	19
vše	5	-	1	2	-	2	1	-	-	-	1	-	6
jiné	1	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	2

OTÁZKA Č. 9	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26- 35	36- 45	46- 55	nad 56	CELKEM	do 25	26- 35	36- 45	46- 55	nad 56	CELKEM
ano	9	1	5	2	1	-	12	2	5	4	1	-	21
spíše ano	13	2	2	2	3	4	17	4	8	4	1	-	30
spíše ne	15	4	3	4	3	1	9	-	1	2	3	3	24
ne	3	-	2	1	-	-	2	1	-	1	-	-	5

OTÁZKA Č. 10	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26- 35	36- 45	46- 55	nad 56	CELKEM	do 25	26- 35	36- 45	46- 55	nad 56	CELKEM
ano	6	1	1	2	1	1	6	1	4	-	1	-	12
spíše ano	15	3	5	5	1	1	11	2	4	4	1	-	26
spíše ne	15	3	4	1	4	3	12	-	4	4	2	2	27
ne	4	-	2	1	1	-	11	4	2	3	1	1	15

OTÁZKA Č. 11	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56	CELKEM
ano	10	1	4	1	1	3	5	1	2	-	1	1	15
min. 1	15	3	5	3	3	1	2	1	1	-	-	-	17
právě ji držím	4	1	-	2	1	-	1	-	1	-	-	-	5
ne	11	2	3	3	2	1	32	5	10	11	4	2	43

OTÁZKA Č. 12	Ž E N Y						M U Ž I						Ž + M
	CELKEM	do 25	26- 35	36- 45	46- 55	nad 56	CELKEM	do 25	26- 35	36- 45	46- 55	nad 56	CELKEM
fyzicky náročnou	8	1	3	3	-	1	10	2	2	4	2	-	18
duševní práci	13	2	4	2	4	1	9	1	4	-	2	2	22
sedavé zaměstnání	8	1	1	2	2	2	8	1	2	3	-	1	15
na nohou	11	3	4	2	1	1	14	3	6	4	1	-	25
jinou	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

OTÁZKA Č. 13 + 14	CELKEM	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	nad 56
žena	40	7	12	9	7	5
muž	40	7	14	11	5	3

Příloha č. 3

Index zdatnosti (IZ) hodnotíme body a vypočítáme ho podle následujícího vzorce

MUŽI: $IZ \text{ (body)} = 420 - (\text{dosažený čas v minutách} \times 11,6) - (\text{tepová frekvence} \times 0,56) - (\text{BMI} \times 2,6) + (\text{věk v rocích} \times 0,2)$

ŽENY: $IZ \text{ (body)} = 304 - (\text{dosažený čas v minutách} \times 8,5) - (\text{tepová frekvence} \times 0,32) - (\text{BMI} \times 1,1) + (\text{věk v rocích} \times 0,4)$

IZ BODY	KATEGORIE ZDATNOSTI
vysoce nadprůměrný	více než 130
nadprůměrný	111 – 130
průměrný	90 – 110
podprůměrný	70 – 89
vysoce podprůměrný	méně než 70

BMI (BODY MASS INDEX) = index tělesné hmoty pro muže i ženy, hmotnost vážíme s přesností 0,1 kg a výšku měříme s přesností 1 cm

$BMI = \text{hmotnost (kg)} : \text{výška}^2 \text{ (m)}$

Příloha č. 4

	POHYBOVÝ PROGRAM		RELAXAČNÍ PROGRAM	PEČUJÍCÍ PROGRAM	
	fyzická zdatnost	bodystyling		pasivní	aktivní
1. týden	chodecký test		bahenní zábal	kosmetika	
2. týden	2krát po 20 min. - běh, chůze		mořská koupel		obličej - maska, masáž, obklad
3. týden	1krát po 25 min. - běh	1krát po 30 min. fitness - 2 série po 10 opakování	aroma lampa, jacobsonova metoda		ruce - masáž, péče o nehty
4. týden	2krát po 30 min. - plavání, běh		dýchání břichem, lymfatická masáž	sauna	nohy - masáž, peeling, koupel
5. týden	1krát po 35 min. jízda na kole	1krát po 30 min. fitness - 2 série po 12 opakování	dýchání břichem, relaxační koupel	solárium	péče o nehty, masáž obličeje
6. týden	2krát po 40 min. - plavání, běh		aroma koupel, jacobsonova metoda	sauna	masáž obličeje
7. týden	1krát po 45 min. - jízda na kole	1krát po 30 min. cvičení na míči	klasická masáž, dýchání břichem		maska na obličej koupel
8. týden	2krát po 45 min. - plavání, běh		aroma lampa	kosmetika, solárium	masáž obličeje, obklady
9. týden	2krát po 45 min. - tenis, aerobic	1krát po 30 min. fitness - 3 série po 12 opakování	relaxační koupel, jacobsonova metoda		peeling nohou, maska na ruce
10 - 12. týden	2krát po 50 min. - jízda na kole, tenis, (běhání)	1krát po 30 min. cvičení na míči	aroma lampa, dýchání břichem	solná jeskyň	aroma masáž rukou i nohou, péče o nehty
13 - 15. týden	2krát po 55 min. plavání, aerobic (míčové sporty)	1krát po 30 min. fitness - 3 série po 12 opakování	klasická masáž aroma koupel	sauna solárium	péče o obličej, ruce i nohy
16 - 36. týden	2krát po 60 min. - tenis, běhání, (jízda na kole)	1krát po 30 min. pilates, (fitness, cvičení na míči)	střídavé provádění uvedených procedur	kosmetika solná jeskyň	péče o obličej, ruce i nohy
< 36. týden	1-2krát po 60 min.	1krát po 30 min.	střídavé provádění uvedených procedur	sauna solárium	péče o obličej, ruce i nohy